

Camille **Pelloux**

Le Grand Livre de
Médecine
Traditionnelle
Européenne

Lecture du corps, alimentation
bienfaisante et plantes médicinales :
renouer avec le savoir ancestral de nos terres

JouVence

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

Grand manuel pour fabriquer ses remèdes naturels, Christophe Bernard

Le Guide de médecine intégrative par les plantes, D^r Pascale Gélis Imbert

Restaure ton corps, Julien Levy

Supprimez rapidement vos douleurs par la technique des points trigger,

Vincent Cueff

Mon bien-être émotionnel avec les fleurs de Bach, Sabrina Romeo-Dussart

Mon grand guide de la ménopause et de l'andropause, Daniel Kieffer

Mon grand guide du nerf vague, Jean-Marie Defossez

Mon grand guide de naturopathie, Christopher Vasey

Les Causes cachées des maladies, Daniel Kieffer

Grimoire moderne : 50 recettes naturelles, Valérie Catala

Aimer vieillir : la révolution de la médecine anti-âge, D^r Gérard Bersand



Éditions Jouvence

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2026

ISBN : 978-2-88984-079-3

Suivi éditorial : Kaëla Jouini – Librorum Édito

Correction : Céline Dutt

Couverture, maquette et mise en page : Frank Pitel

Illustrations de couverture : AdobeStock : © aura studio, © Rawpixel.com, © Viktoriia Holovko

Illustrations intérieures : © Carlos Vázquez Ruckstuhl

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire



Avertissements.....	13
Précautions.....	13
À propos de l'expression « médecine traditionnelle européenne ».....	14
À propos du terme « énergétique ».....	14
Introduction.....	17
Remonter le fil d'or et tisser une toile.....	17
Ce que vous trouverez dans cet ouvrage.....	20
Comment ai-je reconstitué le puzzle ?.....	21
Une proposition traduite avec le langage contemporain.....	23
1. S'enraciner dans l'histoire de la médecine traditionnelle européenne.....	25
Origines de la médecine : des pratiques millénaires.....	28
<i>Les médecines anciennes</i>	28
<i>Les fondations de la médecine européenne</i>	30
<i>L'âge d'or de la Grèce</i>	34
<i>L'influence du monde arabo-musulman sur la médecine européenne</i>	40
<i>Les influences orientales : une racine commune ?</i>	42
La médecine traditionnelle européenne dans les universités et les monastères.....	43
La chasse aux guérisseuses et aux guérisseurs.....	45
Médecines spirituelles et symboliques de l'Europe médiévale.....	47
<i>La vision d'Hildegarde de Bingen</i>	47
<i>Une médecine secrète et les transmissions occultes en Europe : les alchimistes</i>	48
L'astromédecine européenne de l'Antiquité à l'époque moderne : le corps, miroir du cosmos.....	53
La médecine de l'époque contemporaine.....	54
<i>L'avènement du matérialisme</i>	54
<i>Les herbalistes anglo-saxons : gardiens et rénovateurs de la médecine traditionnelle européenne</i>	56
<i>Place de la « naturopathie » dans la médecine traditionnelle européenne</i>	57
Retour chronologique sur la place des plantes médicinales dans la médecine traditionnelle européenne.....	59

2. Comprendre les fondations philosophiques et conceptuelles de la médecine traditionnelle européenne	61
L'énergétique : une vision universelle.....	62
L'avantage de l'approche de la médecine traditionnelle européenne.....	64
La santé du point de vue de la vision humorale traditionnelle.....	67
3. Les qualités du vivant : un langage universel du corps	69
Les quatre qualités fondamentales en médecine européenne.....	70
Les qualités de texture et de consistance.....	72
Les qualités du mouvement et de la vitalité.....	73
Lire les tissus à travers les qualités.....	74
L'héritage des herboristes européens.....	74
Faites le test : sentir les qualités du vivant.....	75
4. Comprendre les quatre qualités fondamentales de la tradition européenne	77
Quatre énergies universelles, quatre qualités humorales.....	78
Les qualités annexes qui les précisent.....	81
Faites le test : exercez vos ressentis.....	83
Mieux comprendre et cerner les qualités humorales.....	84
<i>Chaud</i>	84
<i>Froid</i>	86
<i>Humide</i>	89
<i>Sec</i>	91
Faites le test : ressentir les sensations et les qualités humorales dans le corps.....	94
5. Lire le terrain : les tempéraments	97
Déceler notre composition, notre mélange, notre <i>peri kraseôn</i> , notre tempérament.....	100
<i>L'importance de la constitution dans la lecture de terrain</i>	100
<i>Comprendre notre terrain</i>	101
<i>Qu'est-ce que le « tempérament » dans la tradition ?</i>	102
<i>La notion de « constitution » chère à la naturopathie n'existe pas chez les Grecs</i>	102
<i>Qu'est-ce que le tempérament dans le langage moderne, en naturopathie ?</i>	103
<i>Lorsque l'on se réfère aux tempéraments hippocratiques, parle-t-on de constitution ou de tempérament ?</i>	104
<i>Comment les tempéraments évoluent-ils ?</i>	104

<i>Les éléments et les saisons renforcent certains tempéraments hippocratiques</i>	105
<i>Les âges de la vie renforcent certains tempéraments hippocratiques</i>	106
<i>Les hormones et le lien avec les tempéraments hippocratiques</i>	106
<i>La symbolique des éléments et les tempéraments hippocratiques</i>	107
Test des tempéraments hippocratiques	109
Comprendre les tempéraments	129
<i>Lymphatique</i>	129
<i>Sanguin</i>	139
<i>Bilieux/colérique</i>	152
<i>Nerveux/mélancolique</i>	163
Comprendre les doubles tempéraments	174
<i>La mixité des tempéraments</i>	174
<i>Le climat : ce qui influence un tempérament plus qu'un autre</i>	175
<i>Les maux et déséquilibres : une aide pour identifier la part à réguler ou équilibrer</i>	175
<i>Le moment de vie et le contexte de mon existence : influence majeure des tempéraments</i>	176
<i>Les trois repères à garder en tête</i>	176
6. Lire le terrain : le feu digestif	179
L'état du feu interne	180
Le feu digestif	181
Les trois coctions (<i>pepsi</i>)	183
La sphère digestive	184
Test : quel est l'état de votre feu digestif ?	185
7. Lire le terrain : l'état d'intoxication	189
Les déchets : toxines et toxiques	190
État des émonctoires	191
<i>Intestins, foie et vésicule biliaire</i>	191
<i>Reins</i>	192
<i>Poumons</i>	193
<i>Peau</i>	193
<i>Utérus</i>	194
<i>Drainage, dérivation et ouverture des émonctoires</i>	194
8. Lire le terrain : l'énergie vitale	197
Énergie vitale	198
Origine et contexte du vitalisme	199
Renouveau du vitalisme	201
L'énergie vitale : un principe universel	201
Une mesure indispensable	203
L'énergie vitale constitutionnelle, tempéramentale et diathésique	204

<i>Test 1 : force vitale de naissance (réserve héritée)</i>	206
<i>Test 2 : force vitale acquise au fil du temps</i>	207
<i>Test 3 : énergie vitale de l'instant (aujourd'hui)</i>	208
<i>Test 4 : réactivité et adaptabilité aux stimuli</i>	209
La théorie des stimuli	211
santé et maladie	216
<i>Les déséquilibres centrifuges</i>	216
<i>Les déséquilibres centripètes</i>	217
9. Lire le terrain : la langue	219
Objectif : qu'est-ce qu'on recherche ?	221
<i>Le corps de la langue : épaisseur, largeur, longueur, couleur, texture</i>	221
<i>Répartition de signes selon la cartographie des organes</i>	225
<i>Quelle est la langue idéale ?</i>	225
Interprétation	227
<i>Langue et tempérament</i>	227
<i>Langue et humeurs</i>	231
<i>Quelques interprétations de langues et exemples de plantes à associer</i>	232
10. Lire le terrain : le pouls	243
Que révèle le pouls ?	245
<i>Le pouls rationnel</i>	245
<i>Le pouls énergétique</i>	245
<i>Le pouls humoral</i>	246
<i>La prise de pouls subtile et émotionnelle</i>	247
Méthode : quel pouls prendre et comment ?	248
<i>Observations</i>	249
<i>Qualité humorale dans les pouls</i>	250
<i>Interprétation</i>	252
S'exercer à la prise de pouls et amasser des expériences sensorielles	252
<i>Méthodologie de la prise de pouls</i>	253
<i>Quelle pression utiliser ?</i>	256
Pouls et humeurs	257
<i>Froidueur/chaleur : dynamisme du système cardiovasculaire</i>	257
<i>Sécheresse/humidité : quantité de sang présente dans le vaisseau</i>	257
Pouls et tempéraments	258
<i>Lymphatique</i>	258
<i>Sanguin</i>	258
<i>Bilieux</i>	259
<i>Nerveux</i>	259

Quelques interprétations et exemples de plantes à associer	260
<i>Difficultés à trouver le pouls et à sentir le tendon adjacent</i>	260
<i>Pouls rapide et irrégulier</i>	261
<i>Pouls rapide</i>	262
<i>Onde serrée, étroite, basse, sans puissance</i>	262
Comment prendre vous-même votre pouls	264
11. Le temps du bilan	265
Synthèse des observations	267
Axes de réharmonisation	268
12. Le cadran et les degrés	269
Mieux comprendre la classification des qualités humorales grâce aux degrés	270
Le principe du cadran humoral	271
Quelques exemples	271
13. Bien choisir les remèdes	273
Les deux principes	274
<i>Chaud et sec = rafraîchissant et humidifiant</i>	274
<i>Froid et humide = réchauffant et asséchant</i>	275
La stratégie générale	276
14. Une approche humorale de l'alimentation	279
La cuisine, un laboratoire alchimique	280
Les qualités des aliments s'ajustent, se modèrent ou s'exacerbent	282
Méthodologie en nutrition humorale traditionnelle	284
<i>Comment choisir un aliment ?</i>	284
<i>Recommandations du réglage alimentaire</i>	286
15. Une approche humorale de l'herboristerie	289
Méthodologie en herboristerie humorale traditionnelle	291
<i>Comment penser au remède ou à la combinaison de remèdes ?</i>	292
<i>Comment déterminer la qualité humorale d'un remède ?</i>	293
<i>Considérer la plante comme un tout vivant</i>	294
Test : rencontrer une plante dans sa globalité	294
<i>Lecture consciente de la fiche de plante</i>	294
<i>Rencontre sensorielle sur le terrain</i>	295
<i>Intégration et synthèse</i>	296
Galénique et qualité humorale du solvant/extraction	298

Parties des plantes et qualité humorale	300
<i>Qualité humorale selon les parties des plantes</i>	301
<i>Principes actifs et qualité humorale</i>	303
<i>Stratégie de formulation pour les plantes médicinales</i>	304
16. Les saveurs et les qualités humorales	307
Les six saveurs	308
<i>Astringent</i>	308
<i>Sucré</i>	309
<i>Acide/aigre</i>	309
<i>Salé</i>	310
<i>Amer</i>	311
<i>Piquant</i>	311
Les quatre actions	313
<i>Refroidir</i>	313
<i>Réchauffer</i>	320
<i>Assécher</i>	329
<i>Humidifier</i>	339
17. Adapter l'art de vivre en fonction du tempérament et du terrain	347
Équilibrer le tempérament lymphatique et les terrains avec excès de froid et d'humidité	348
<i>Alimentation bienfaisante</i>	348
Fond de placard essentiel pour les personnes de tempérament lymphatique ou en excès de froid et d'humidité	352
<i>Aliments à privilégier</i>	353
<i>Aliments à éviter</i>	354
Idées de menu	354
<i>Tout au long de la journée</i>	354
<i>Matin</i>	354
<i>Midi</i>	357
<i>Snack</i>	359
<i>Dîner</i>	359
Pratiques et art de vivre	360
Plantes médicinales	361
<i>Usage interne</i>	361
<i>Usage externe</i>	364
Équilibrer le tempérament sanguin et les terrains avec excès de chaleur et d'humidité	366
<i>Alimentation bienfaisante</i>	366
Fond de placard essentiel pour les personnes de tempérament sanguin ou en excès de chaleur et d'humidité	368
<i>Aliments à privilégier</i>	369

<i>Aliments à éviter</i>	370
Idées de menus	371
<i>Matin</i>	371
<i>Midi</i>	373
<i>Snack (optionnel)</i>	374
<i>Diner (optionnel)</i>	375
Pratiques et art de vivre	377
Plantes médicinales	379
<i>Usage interne</i>	379
Équilibrer le tempérament bilieux, et les terrains avec excès de chaleur et de sécheresse	383
<i>Alimentation bienfaisante</i>	383
Fond de placard essentiel pour les personnes de tempérament bilieux ou en excès de chaleur et de sécheresse	385
<i>Aliments à privilégier</i>	386
<i>Aliments à éviter</i>	387
Idées de menus	388
<i>Matin</i>	388
<i>Midi</i>	390
<i>Snack (optionnel)</i>	393
<i>Diner (optionnel)</i>	394
Pratiques et art de vivre	396
Plantes médicinales	397
<i>Usage interne</i>	397
<i>Usage externe</i>	400
Équilibrer le tempérament nerveux, et les terrains avec excès de froid et de sécheresse	404
<i>Alimentation bienfaisante</i>	404
Fond de placard essentiel pour les personnes de tempérament nerveux ou en excès de froid et de sécheresse	409
<i>Aliments à privilégier</i>	410
<i>Aliments à éviter</i>	411
Idées de menus	412
<i>Boissons</i>	412
<i>Matin</i>	412
<i>Midi</i>	413
<i>Snack</i>	414
<i>Diner</i>	415
Pratiques et art de vivre	416
Plantes médicinales	417
<i>Usage interne</i>	417
<i>Usage externe</i>	420

Conclusion.....	423
Note au lecteur.....	425
Glossaire.....	429
Bibliographie.....	437
Notes.....	454

Retrouvez les annexes contenant le vocabulaire moderne de la phytothérapie associé aux qualités humorales, le vocabulaire moderne de la naturopathie associé aux qualités humorales, les familles biochimiques des plantes associées aux qualités humorales, la liste des plantes médicinales d'origine européenne associées aux qualités humorales, ainsi que les listes d'aliments associées aux qualités humorales, autant d'informations précieuses qui enrichissent les connaissances de cet ouvrage à cette adresse : <https://editions-jouvence.com/annexes-le-grand-livre-de-medecine-traditionnelle-europeenne/>
ou en scannant le QR code ci-dessous.



Pour y accéder, veuillez entrer le mot de passe suivant :
ArtdeVivre

Pour rappel, ces éléments restent la propriété de l'autrice
et ne doivent pas être partagés.

À Daniel Kieffer

Avertissements



Précautions

Ce livre ne se substitue en aucun cas à un avis, un diagnostic ou un traitement médical. Il ne constitue ni un acte médical ni une prescription thérapeutique. Toute démarche visant à améliorer sa santé, sa vitalité ou son hygiène de vie doit être entreprise en complément d'un suivi par un professionnel de santé qualifié.

Les conseils, informations et propositions contenus dans cet ouvrage sont de nature éducative et préventive. Ils visent à soutenir la compréhension du vivant et l'autonomie du lecteur, sans prétendre se substituer à une prise en charge médicale individualisée.

Certaines plantes, préparations ou pratiques peuvent présenter des effets secondaires et des contre-indications, notamment en cas de traitement médicamenteux, de pathologie chronique, de grossesse ou d'allaitement, d'allergies, ou pour les enfants et les personnes âgées. Avant d'utiliser une plante décrite dans ce livre, renseignez-vous davantage sur celle-ci, et en cas de doute ou de symptômes persistants, il est indispensable de consulter un médecin ou un professionnel compétent.

Cet ouvrage s'inscrit dans une approche d'éducation à la santé et de prévention naturelle.

À propos de l'expression « médecine traditionnelle européenne »

L'expression « médecine traditionnelle européenne » désigne ici un ensemble de connaissances et de pratiques issues de la grande tradition provenant de la Grèce antique, transmise et enrichie au fil des siècles par les médecins et savants du monde romain, arabe, perse et médiéval, ainsi que par les savoirs populaires, monastiques et celtiques – un corpus vivant qui relie la compréhension des lois du vivant au travers de l'analyse des qualités*¹ humorales, dans une vision globale et vitaliste de l'être humain.

Cet ouvrage présente la vision traditionnelle européenne du corps et de la santé (hippocratisme, galénisme, médecine populaire). Les notions décrites, telles que les tempéraments*, les humeurs, les qualités, le feu digestif*, les classifications alimentaires et les remèdes, appartiennent à ces systèmes anciens et ne doivent pas être confondues avec des concepts médicaux modernes. Ce livre offre un cadre d'observation et d'hygiène de vie, sans valeur de diagnostic ni de traitement médical.

Le lecteur est invité à adapter les conseils à sa situation personnelle et à consulter un professionnel de santé en cas de besoin.

À propos du terme « énergétique »

Le terme « énergétique », parfois employé dans ce livre, constitue un choix de langage visant à faciliter la compréhension contemporaine. Cependant, dans le cadre historique et académique, les universitaires, historiens de la médecine, scientifiques et praticiens de la médecine traditionnelle européenne se réfèrent au concept d'humorisme, et non à celui d'énergétique.

1. Les termes suivis d'un astérisque sont répertoriés et expliqués dans le glossaire, page 429

À savoir

Pour une meilleure compréhension et afin de faciliter la lecture, l'éditeur de cet ouvrage a choisi de ne pas utiliser l'écriture inclusive au sein du texte, sauf dans les différents tests, afin que les propos parlent à l'ensemble du lectorat.

« *La nature est la mère de toutes choses*¹. »

Plinè l'Ancien

Introduction



Remonter le fil d'or et tisser une toile

Ce livre est né d'une envie profonde et sincère de tisser la toile de la connaissance médicinale traditionnelle de nos terres, celle d'un art de prendre soin, d'une connaissance de soi et d'une collaboration avec la nature. Ce livre est né pour remonter le fil d'or d'un savoir ancien et précieux, ancré dans notre culture et nos mythes, afin de reconstituer une sagesse qui a été morcelée, perdue, déviée et oubliée au fil du temps. L'élan avec lequel cet ouvrage a été écrit est une invitation à préserver et à vivifier un savoir de grande valeur, qui, une fois revisité et un tantinet adapté à notre temps, devient un puits sans fond, de sagesse, d'outils de lecture du vivant et de répertoire de remèdes aux maux qui touchent l'humain au quotidien.

Toutes ces connaissances sont des sources précieuses d'enseignements, de compréhension de l'être humain et de techniques de soin, qui, remodelées en accord avec notre époque, deviennent intemporelles et forment les bases de référence pour vivre une santé naturelle, conforme avec notre culture et notre biotope*.

De plus en plus de personnes s'intéressent à la médecine naturelle et cherchent, au-delà des traditions orientales aujourd'hui largement diffusées – telles que l'ayurvéda ou la médecine traditionnelle chinoise –, des repères ancrés dans leur propre héritage culturel. Ces pratiques, bien que riches et précieuses, sont parfois déracinées de notre culture et peuvent ainsi s'avérer éloignées de notre cosmogonie,

de notre mythologie, de même que des plantes et des aliments propres à notre écosystème.

De la même manière, si les plantes exotiques présentent souvent un grand intérêt d'un point de vue pharmacologique, elles sont fréquemment étrangères à notre milieu, et leur consommation peut, dans certains cas, priver les populations locales de leurs usages traditionnels.

Dès lors, là où beaucoup de personnes se tournent vers l'ailleurs pour trouver du sens et une cohérence globale, ou consomment et recommandent des plantes médicinales issues de territoires lointains, je suggère dans cet ouvrage de revenir aux fondements de notre propre tradition médicinale. Je propose ainsi un pendant européen, enraciné dans notre territoire et adapté à notre environnement.

C'est donc de cette observation, d'un appel collectif de vivre une santé naturelle, d'un besoin de mieux se comprendre et d'un appel à appréhender les lois de la nature, mais aussi à renouer avec une approche et des remèdes plus locaux que ce livre est né.

Par ailleurs, ces pages ont été écrites dans le but de combler le manque de repères accessibles en matière de santé naturelle, d'assurer la transmission du savoir européen et de proposer des outils cohérents afin de mieux comprendre le terrain* et de mettre en place un véritable art de vivre au travers de l'alimentation, du mouvement, de massages, de bains et de plantes médicinales adaptés à chacun.

Quand il s'agit de santé naturelle, chaque personne a des besoins qui lui sont propres ; ainsi, notre façon de vivre devrait s'adapter à notre nature, notre réalité et nos besoins propres. De fait, l'alimentation juste devrait être distincte selon les individus et être ajustée selon les particularités de notre terrain. De même, les pratiques et les plantes médicinales que nous introduisons dans notre quotidien ou sur lesquelles nous nous appuyons pour revenir à l'équilibre en cas de maladie devraient répondre à la spécificité de notre nature et à la cause des troubles.

Dans le domaine de la santé naturelle, pour être juste, il est donc nécessaire de savoir observer, lire et recueillir les informations que nous transmet le corps afin de comprendre la nature de tout un chacun.

En outre, réanimer et revivifier la médecine traditionnelle européenne est particulièrement pertinent aujourd'hui, puisque nous vivons une crise profonde du sens dans notre rapport à la santé et au soin. En effet, de plus en plus de personnes se tournent vers la santé naturelle pour combler un besoin. Car bien que la médecine moderne excelle dans l'urgence, elle peine parfois à agir en prévention, à inclure l'aspect holistique, à intégrer la complexité du vivant, à collaborer avec la nature pour soigner et à répondre de façon individualisée selon les terrains. La médecine traditionnelle européenne ne vise aucunement à remplacer la médecine allopathique moderne ; au contraire, elle aspire à une alliance et à une collaboration, elle s'inscrit dans une démarche de médecine intégrative. La médecine traditionnelle européenne aide à lire le terrain, à dénouer les causes, à prévenir et agir en prévention, et à s'appuyer également sur la nature et l'hygiène de vie pour maintenir ou retrouver un équilibre. Cette démarche peut tout à fait se faire en parallèle d'un accompagnement médical.

Ici, dans ces pages, sont déposées des connaissances oubliées, parfois mal comprises ou volontairement mises de côté. Des savoirs qui, pourtant, j'en suis persuadée, élèvent et enrichissent la lecture que nous pouvons avoir du vivant, des plantes, de la nutrition et, surtout, de l'être humain, apportant une vision plus holistique et vitaliste de ce dernier. Ces savoirs permettent une meilleure connaissance de soi et une perception plus fine du vivant. Ce livre est donc une tentative de tissage : tissage d'une toile représentant une part de la connaissance de la médecine traditionnelle européenne.

Suivre la voie de la médecine traditionnelle européenne, c'est s'ancrer dans une tradition déjà arpentée depuis des millénaires et s'enraciner dans une lignée qui appartient à notre patrimoine culturel.

Ce que vous trouverez dans ce livre

Dans cet ouvrage est proposée une méthodologie d'appréhension du terrain – notion désignant l'ensemble des éléments constituant la nature et la spécificité d'un individu, fruit de ses héritages, de son mode de vie et de son environnement. Une approche méthodique de la lecture de la langue, une piste de lecture pour recevoir des informations *via* la prise de pouls, et des indices pour identifier les terrains selon le principe hippocratique* et galénique* des quatre tempéraments. Ces derniers décrivent les grandes tendances physiologiques et psychiques du vivant (le chaud, le froid, le sec et l'humide), ainsi que des outils pour évaluer le feu digestif, la toxémie* et l'énergie vitale (qui renvoie à la force d'autorégulation et d'adaptation propre à chaque organisme).

Dans ces lignes, des connaissances et des pistes de réflexion seront proposées pour aborder les aliments et leur préparation culinaire de manière plus fine, nuancée et presque alchimique. L'objectif est de sortir des jugements simplistes qui classent les aliments comme « bons » ou « mauvais » pour la santé, et d'éviter de faire passer des régimes à la mode comme miraculeux.

Dans ces pages seront également partagés des savoirs sur les plantes médicinales, afin de les rencontrer, d'appréhender leur empreinte énergétique et de les comprendre d'une autre manière, plus subtile et plus globale. Ce que je propose dans ce livre, c'est une voie de compréhension des herbes davantage en lien avec le terrain de la personne. Tout cela dans le but de sortir des « listes à rallonge » d'indications de plantes, qui omettent la compréhension fine et la relation intime pouvant relier une plante à un terrain particulier. En effet, une même plante peut convenir à une personne et en déséquilibrer une autre, même si, sur le papier, elle est indiquée pour le trouble pour lequel elle a été conseillée.

Et enfin, dans ces pages, vous découvrirez une approche des pratiques d'art de vivre qui prend en compte le principe d'énergie vitale et les besoins personnalisés de chaque corps.

Ce livre permettra, je l'espère, à tout un chacun d'apprendre à mieux se connaître et d'adapter son art de vivre quotidien, ses rythmes, ses menus, ses habitudes de vie à la nature de ses propres besoins, afin de déceler et de mettre en place une hygiène de vie respectueuse de chaque singularité, pour maintenir l'équilibre ou le retrouver.

Ce livre sera également particulièrement utile pour les professionnels de l'accompagnement, les praticiens de santé, les naturopathes, et celles et ceux qui collaborent avec les plantes médicinales : herbalistes, phytothérapeutes, phytologues et herboristes. Il s'adresse donc à tous les professionnels souhaitant intégrer à leur pratique et à leur vision une plus riche « lecture » du terrain, avec notamment la compréhension et l'intégration dans leur pratique des quatre grandes forces constituantes du vivant : le chaud, le froid, le sec et l'humide. Si vous êtes dans ce cas de figure, cette proposition permettra d'enrichir votre perception du soin, d'affiner votre approche et d'individualiser encore davantage votre accompagnement pour prendre en compte l'humain dans son entièreté, tout en vous alliant avec des outils et des clés issus de notre territoire.

Comment ai-je reconstitué le puzzle ?

Si je propose cet ouvrage, c'est que j'ai ressenti l'appel de remonter les traces de ces connaissances, et cela, il y a plus de dix ans, avec une envie profonde de reconstituer le puzzle d'une pratique fragmentée et pourtant existante.

J'ai pris plusieurs années à écrire cet ouvrage, avec le désir réel de trouver chez nous ce que l'on peut rencontrer dans les médecines traditionnelles orientales (indienne et chinoise), bien implantées et reconnues.

Au cours de mes études de naturopathie au Collège européen de naturopathie traditionnelle holistique, sous la direction de Daniel Kieffer, j'ai été initiée à une pratique, une philosophie et un art de vivre qui ont profondément transformé ma compréhension du monde. Cette expérience m'a permis de voir avec plus de clarté et de découvrir un art de vivre respectueux du corps, une lecture globale du vivant plus fine, plus sensible, et plus alignée avec ma vision du monde.

Au fil des années, j'ai enrichi mes compétences par des recherches en ayurvéda, lors de différents voyages en Inde auprès du *vaidya* Dr Anand, ainsi que par des lectures approfondies. En parallèle, la médecine traditionnelle chinoise, étudiée grâce aux enseignements dispensés au CENATHO par Daniel Kieffer et Marguerite Kardos, m'a permis d'acquérir des outils complémentaires pour affiner mes analyses et recommandations. C'est alors que je me suis rendu compte qu'il manquait sans doute une pièce du puzzle à ma pratique : un fragment appartenant à mes propres racines. J'ai donc débuté un voyage vers la source de la tradition médicinale européenne : Sumer, la Mésopotamie, l'Égypte ancienne, la Grèce antique, la médecine perse, arabe et romaine. J'ai aussi creusé les connaissances celtes ainsi que les savoirs populaires paysans et locaux. Que de découvertes enrichissantes et transformatrices j'ai pu faire !

J'ai été responsable, enseignante et superviseure du module de médecine traditionnelle européenne (depuis 2018) au sein de l'École professionnelle supérieure de naturopathie de Lausanne. À ce titre, j'ai eu l'occasion d'affiner mes connaissances et de recevoir une impulsion pour mener ces recherches, me permettant d'approfondir le programme de cette école dans le but de préparer les étudiants à l'examen fédéral, dont le socle repose sur la médecine naturelle traditionnelle européenne.

Je me suis appuyée sur la littérature, assez limitée, disponible en français, ainsi que sur des traductions de l'allemand et, surtout, sur

des ouvrages et articles en anglais. L'ensemble des sources bibliographiques, articles et sites consultés figure en fin d'ouvrage. Lorsque certains auteurs ont clairement exposé des concepts ou que je transmets leurs citations, j'ai indiqué un renvoi numéroté dans le corps de texte vers les références correspondantes. Si aucun renvoi n'est précisé, cela signifie que l'information provient d'une synthèse de différentes sources, toutes mentionnées dans la bibliographie finale.

Parallèlement à ce travail d'enseignement et de recherche, ma pratique de cabinet m'a permis, par l'observation et l'empirisme, de souligner la pertinence et la richesse qu'apporte cette approche. Au fil des accompagnements, j'ai pu constater combien l'intégration des principes de la médecine traditionnelle européenne favorise une meilleure compréhension du terrain, une écoute plus fine du vivant et une efficacité accrue dans l'harmonisation des déséquilibres. Cette expérience clinique a profondément nourri et validé mes recherches, confirmant leur utilité concrète dans l'accompagnement de la santé au quotidien.

Ce que j'ai trouvé de fascinant, ce sont les ponts et les points communs dans les concepts, la lecture du vivant, dont le corps fait partie, les pratiques alimentaires, les préparations de plantes médicinales et les techniques de soin (bain, massage, exercice) dans les différentes traditions m'aidant à comprendre ma propre culture. Je côtoie ces ponts au quotidien. En effet, cela fait plus de six ans que je découvre la médecine traditionnelle mexicaine, puisque je vis, durant une partie de l'année, au Mexique, dans l'État d'Oaxaca, où je collabore avec des praticiennes locales.

Une proposition traduite avec le langage contemporain

Je propose donc ici une synthèse de mes recherches sur la médecine traditionnelle européenne, une proposition simplifiée pour décrire pas à pas ces découvertes, les traduire en langage contemporain et les rendre compréhensibles au plus grand nombre sans appauvrir leur richesse. Ce livre est une tentative de créer un corpus de connaissances, un chemin d'étude et une méthode permettant d'intégrer aisément ces savoirs issus de la tradition dite européenne au cœur du quotidien et/ou au sein de sa pratique d'accompagnement.

Je tiens à préciser que les informations dispensées dans ce contenu sont teintées d'une interprétation, d'une sensibilité et d'une expérience qui me sont propres. J'ai choisi d'aller à l'essentiel, et de proposer une méthodologie simple et claire. En effet, il existe de nombreux autres outils et principes qui auraient pu être développés ici, mais qui auraient encore augmenté le nombre de pages et complexifié grandement le contenu de ces lignes, le rendant moins clair et accessible.

Enfin, dans ce livre, je ne vous fournirai pas d'informations trop sclérosées, peu vivantes et étriquées, ne laissant que peu de place à la variation et à la nuance propres au vivant. Car dès lors que l'on parle d'êtres animés végétaux ou humains et d'aliments, il est impossible de les restreindre à une donnée. Cependant, je tenterai d'expliquer les tendances et les dynamiques. J'essayerai de vous infuser l'impulsion, le mouvement, la logique, de vous divulguer le rouage, de vous inviter à mieux écouter, sentir et lire le vivant. Quand il s'agit du sensible, aucune formule magique ni aucun protocole figé ne fonctionne.

Belle découverte, ou plutôt redécouverte.

A detailed botanical illustration in black and white, featuring various plants, leaves, and flowers. The style is reminiscent of 19th-century scientific publications. The background is filled with intricate details of foliage and floral structures.

1



**S'enraciner
dans l'histoire
de la médecine
traditionnelle
européenne**

Afin de comprendre ce qu'est la médecine traditionnelle européenne, il me semblait nécessaire de plonger dans son histoire, de remonter jusqu'à sa source, de parcourir les territoires qui l'ont vue naître, de retracer le fil du temps pour comprendre les contextes qui ont favorisé son éclosion, sa mutation et sa migration, et enfin, de mentionner les grands noms qui ont participé à la construction de cette pratique millénaire. Alors, bon voyage et riche plongeon au cœur de l'histoire de la médecine traditionnelle européenne.



1. S'enraciner dans l'histoire de la médecine traditionnelle européenne

MÉSOPOTAMIE ≈ 3500 av. J.-C.
Premières traces médicales écrites : 2600-2100 av. J.-C.
ÉGYPTE ANCIENNE ≈ 3150-30 av. J.-C.
Papyrus médicaux majeurs ≈ 1600-550 av. J.-C.
GRÈCE ANTIQUE ≈ 1200 av. J.-C.

Première civilisation – premières traces de médecine systémique
Médecine des mystères*
Sanctuaire d'Asclépios

La France et ses pays limitrophes sont habités par des tribus autochtones.
Celts (vers 800-52 av. J.-C.).
Puis les Celtes sont conquis par les Romains.

356 av. J.-C. – *Incendie au temple d'Artémis, symbole de la médecine des mystères.*

ÂGE D'OR DE LA GRÈCE

Présocratiques (philosophes de la nature)
Alcméon de Crotona (≈ 500 av. J.-C.)
Empédocle d'Agrigente (490-430 av. J.-C.)
Médecins sacrés et héritage mythologique
Famille des Asclépiades (médecins-prêtres du culte d'Asclépios)
Naissance de la médecine rationnelle
Hippocrate de Cos (460-370 av. J.-C.)
Médecine des philosophes
Platon (427-347 av. J.-C.)
Aristote (384-322 av. J.-C.)

TRANSMISSIONS ROMAINES
≈ I^{er}-III^e siècles apr. J.-C.

Diffusion du savoir grec dans tout l'Empire romain
Dioscoride : *De Materia Medica* (65 apr. J.-C.)
Pline l'Ancien : *Histoire naturelle* (77 apr. J.-C.)
Galien : système humoral structuré (129-216 apr. J.-C.)

Vide culturel en Europe
Le soin est le monopole de l'Église et des guérisseurs du peuple.

529 apr. J.-C. – *Fermeture des académies grecques par l'Empire byzantin chrétien.*

ÂGE D'OR DE LA PERSE

Préservation et expansion du savoir médical grec
De Gondishapur (III^e-VI^e siècles) à Bagdad (VIII^e-XI^e siècles)
Conservation, enrichissement et réinterprétation du corpus grec
Avicenne (Ibn Sīnā) (980-1037)
Rhazès (al-Rāzī) (865-925)
Averroès (Ibn Rushd) (1126-1198)

Vers 711 apr. J.-C. – *Arrivée des Maures en Espagne*

812 – *Charlemagne et capitulaire De Villis*
XI^e siècle – *École de médecine de Salerne*

Transmission des savoirs grecs via les savants arabes et berbères
Diffusion progressive des textes traduits
XI^e siècle – Constantin l'Africain : transmission en latin des textes médicaux arabes.
XII^e siècle – Hildegarde de Bingen.
XII-XIII^e siècles – Scolastique : synthèse aristotélicienne dans les universités.
XVI^e siècle – Paracelse.

RETOUR DU SAVOIR EN EUROPE INQUISITION ET ÉRUDITION

Trois vitesses :
1. Médecine académique qui se développe.
2. Guérisseurs du peuple : la norme dans les campagnes, mais ils sont menacés.
3. Connaissance médicale et des plantes dans les monastères.

Herboristes anglo-saxons préservant la tradition humorale :
John Gerard (1545-1612)
Nicholas Culpeper (1616-1654)

NAISSANCE DE LA NATUROPATHIE

Tentative de réancrer la santé dans le terrain, la vitalité, la diète et la nature
Hygiénistes européens : Kneipp, Kühne, Priessnitz, Salomanov, Paul Carton.
Hygiénistes américains : Lindlahr, Lust, Tilden, Shelton.

1902 – *Première école de naturopathie à New York.*
1935 – *Première école de naturopathie francophone par P.-V. Marchesseau en France.*

Origines de la médecine : des pratiques millénaires

Les médecines anciennes

La médecine sumérienne

La tradition médicinale la plus ancienne, racine de notre héritage culturel, remonte à la civilisation sumérienne en Mésopotamie (vers 4500-1900 av. J.-C.), dans le sud de l'actuel Irak, considérée comme l'un des berceaux de la médecine organisée et l'une des plus vieilles civilisations du monde. Elle constitue l'un des fondements majeurs des savoirs médicaux du Proche-Orient ancien, qui influenceront plus tard les traditions égyptienne et grecque, et par leur intermédiaire, l'héritage médical européen. Les Sumériens ont développé une médecine avancée, mêlant traitements pratiques et rituels magiques. Cette médecine, faite d'observations cliniques, de rituels magico-religieux et de l'usage des plantes, fut consignée sur des tablettes d'argile en écriture cunéiforme.

La médecine traditionnelle égyptienne

Par la suite, en Égypte (à partir de 3200 av. J.-C.) s'est développée une médecine influente dans tout le bassin méditerranéen, intégrant diététique, chirurgie et spiritualité. Nous y reviendrons plus tard, car elle a profondément marqué la médecine grecque, qui constitue l'une des principales sources de ce que nous appelons aujourd'hui la médecine traditionnelle européenne.

La médecine traditionnelle chinoise

En Chine, dès le ^{XXII}^e siècle av. J.-C., la médecine traditionnelle s'est construite autour des principes du yin et du yang, et de la circulation du *qi*, avec l'usage de l'acupuncture, de la diététique, des soins et de la phytothérapie.

La médecine traditionnelle indienne

En Inde, à partir du xv^e siècle av. J.-C., les textes védiques ont posé les fondements de l'ayurvéda, une médecine holistique axée sur l'équilibre des *doshas**, l'hygiène de vie, les soins et l'emploi des plantes médicinales.

La médecine traditionnelle maya

Les Mayas, quant à eux, ont élaboré une médecine structurée, fondée entre autres sur l'observation, les plantes, la diététique, et l'astronomie sacrée, leur civilisation s'étendant du II^e millénaire av. J.-C. jusqu'au xvi^e siècle apr. J.-C.

Toutes ces médecines partagent plusieurs points communs : une lecture fine du terrain à travers l'observation du corps, une vision holistique, la reconnaissance d'un principe vital (que l'on pourrait nommer « énergie vitale »), un appui sur l'hygiène de vie, la diététique, les plantes médicinales, ainsi qu'une profonde interconnexion avec la nature, le sacré et les lois du vivant.

Le saviez-vous ?

Pendant ce temps-là sur une partie du continent nord-européen, les pratiques de guérison étaient liées aux cultes païens dès la Préhistoire, puis aux traditions celtes, qui se développèrent du $viii^e$ siècle av. J.-C. jusqu'au i^{er} siècle apr. J.-C. Ces cultures possédaient une connaissance approfondie des plantes locales, des cycles du vivant, des rituels, des bains de vapeur et des forces naturelles. En revanche, ces savoirs ont été majoritairement transmis de manière orale, ce qui explique le fait que peu de traces écrites directes nous soient parvenues.

Les fondations de la médecine européenne

L'Égypte ancienne et la Grèce antique

Revenons à la médecine égyptienne, qui était la plus reconnue dans le bassin méditerranéen à cette époque et qui a fortement influencé celle des Grecs, puis des Perses et des Romains. En effet, il a été retrouvé sur un vieux papyrus datant du II^e millénaire avant notre ère, à la bibliothèque d'Alexandrie, le sommaire d'une encyclopédie médicale en six volumes.

Tout comme dans la médecine sumérienne, les soignants connaissaient les lois du vivant et avaient une compréhension fine de l'humain. La médecine était indissociable de la connexion aux forces invisibles et nécessitait le déploiement des capacités clairvoyantes des soignants, ce qui explique pourquoi il existait plusieurs types de soignants en Égypte antique, tels que des prêtres ou des sorciers, en plus des médecins généralistes. La maladie était considérée comme un déséquilibre, une rupture de l'ordre, dont la cause était naturelle.

Voici quelques pratiques médicinales de l'Égypte ancienne :

- la purification par la diététique, les lavements, l'usage des herbes et des essences (la part aromatique des plantes pour s'en servir en soins, parfums, rituels et pratiques spirituelles) ;
- la chirurgie ;
- l'incubation spirituelle.

Qu'est-ce que l'incubation spirituelle ?

L'incubation (du latin *incubare*, « dormir dans ») consistait à passer une ou plusieurs nuits dans un temple, après une préparation rituelle, afin de recevoir d'une divinité, en rêve ou en état modifié de conscience, une guérison, un message ou une indication thérapeutique. L'incubation spirituelle n'était pas une « superstition », mais une technologie de transformation, fondée sur la conviction que la guérison implique une mutation intérieure, et pas seulement la suppression d'un symptôme.

La consultation médicale commençait par un examen clinique, avec un interrogatoire et l'analyse de l'aspect du visage, de la couleur des yeux, des phénomènes particuliers, des odeurs, du pouls... À la fin de l'examen, le médecin prononçait un diagnostic. Il élaborait des remèdes et des préparations (onguents, potions, poudres, etc.).

Les temples des mystères et les figures mythiques

En Égypte ancienne et en Grèce antique, avant le IV^e siècle av. J.-C., la médecine n'était pas séparée de la religion : la maladie et la guérison étaient perçues comme l'œuvre suprême des dieux. Par ailleurs, les initiés (médecins, prêtres, prêtresses, prêtresses-médecins et prêtres-médecins) recevaient la connaissance de façon intuitive, avec plus ou moins d'apprentissages théoriques préalables. Dans ces temps anciens, il paraît probable que la clairvoyance était plus courante, car l'environnement et les voies d'éveil étaient préservés.

Ainsi, dans les temples dits « des mystères » (lieux réservés à des élites ou invités, dans lesquels se pratiquaient l'initiation et la transmission de savoirs), le prêtre guérisseur induisait chez son patient un état de conscience modifiée proche du sommeil, similaire à une transe, un rêve éveillé ou une hypnose. Les forces de l'invisible communiquaient alors par le biais de visions les clés de la guérison et des remèdes, et

effectuaient des soins. Le procédé utilisé pour atteindre cet état de conscience modifiée n'a jamais été révélé. Le monde spirituel et les forces de la nature étaient indubitablement des forces guérisseuses qui intervenaient dans le processus de soin : une conception qui s'apparente à la transe chamanique de la guérison.

Les traitements dans ces temples comportaient :

- des sacrifices aux dieux ;
- des invocations ;
- l'analyse des rêves ;
- l'utilisation d'eau ;
- des bains ;
- des massages ;
- des plantes médicinales.

Par ailleurs, des cultes aux dieux et déesses étaient exercés. Ces cultes se sont inscrits dans les codes de la médecine et de la pharmacie, comme en témoigne le caducée, symbole hérité de ces traditions.

Quelques figures emblématiques qui ont forgé notre culture

- Hermès (pour les Grecs) : messager des dieux, symbole de la rencontre entre ciel et terre, gardien de la connaissance, père de l'alchimie, père du caducée. Ce messager est Mercure pour les Romains, Thot pour les Égyptiens.
- Asclépios (pour les Grecs), Esculape (pour les Romains), Imhotep (pour les Égyptiens) : dieu de la médecine.
- Hygiea, fille d'Asclépios : déesse de l'art de vivre.

La Grèce antique et la médecine des mystères

Il existe des lieux thérapeutiques dont les vestiges qui persistent témoignent des cultes thérapeutiques du monde antique et illustrent l'émergence d'une médecine plus scientifique, couplée à des pratiques rituelles. On y perçoit la transition entre guérison divine et science médicale. C'est le cas du sanctuaire d'Asclépios, à Épidauré, un site

sacré, utilisé pour les pratiques médicales cérémonielles dès le II^e millénaire av. J.-C.

En effet, la médecine moderne a émergé dans ce sanctuaire, réputé à l'origine pour la guérison miraculeuse. Ce centre thérapeutique, le plus important du monde antique, a vu ses pratiques se diffuser dans tout le monde gréco-romain, devenant le berceau de la médecine.

On y observe :

- des espaces de cultes et rituels thérapeutiques ;
- des soins effectués dans un état de conscience modifié appelé *koimesis* ;
- des exercices et épreuves de purification ;
- une bibliothèque ;
- des bains ;
- un espace sportif ;
- des lieux d'hébergement ;
- un hôpital ;
- un théâtre.

Cet enseignement relie les traditions d'Inde, de Chine, de Sumer et de Mésoamérique sur un point primordial : le monde cosmique et spirituel est relié au monde terrestre et matériel, et ces deux mondes se mêlent dès lors qu'il s'agit de guérison.

La destruction du temple d'Artémis¹ à Éphèse, temple fondamental des mystères et des prêtres-médecins, durant l'incendie d'Éphèse en 356 av. J.-C., marqua la fin de la médecine des mystères et, avec elle, la nécessité d'un temple pour se connecter aux forces de guérison.

1. La date varie selon les sources.

L'âge d'or de la Grèce

La connaissance et la raison au service de la guérison

« *L'habitude pour les choses qui entretiennent la santé :
le régime, le couvert, l'exercice, le sommeil,
le coït, le moral².* »

Hippocrate

En Grèce, terreau racine de notre médecine traditionnelle européenne, des centres médicaux importants existaient déjà durant la période dite classique de la Grèce antique, notamment dans les villes de Cos et de Cnide. Les médecins l'étaient de père en fils, et la transmission du savoir était orale. Il n'existait pas d'école à proprement parler. Ces médecins dits *philosophes* appartenaient aux *asclépiades*, une famille au statut social élevé et à l'influence capitale dans l'histoire de la médecine.

Que sont les asclépiades ?

Les asclépiades sont des familles de médecins qui prétendaient être des descendants du héros guérisseur Asclépios, maître de la médecine, fils du dieu Apollon et de la mortelle Coronis, foudroyé par Zeus pour avoir voulu ramener un mort à la vie. Les Grecs vénéraient Asclépios comme leur dieu de la médecine, et son bâton autour duquel s'enroulait un serpent devint le symbole de l'art de guérir.

Il y avait des médecins asclépiades à Épidaure, à Rhodes, à Cnide et à Cos. Ces médecins asclépiades étaient des médecins philosophes rationnels (au sens de la raison grecque). En rupture avec les prêtres-guérisseurs des temples des mystères, ils concevaient la maladie comme un phénomène naturel accessible à la raison humaine, et non comme un phénomène uniquement divin, résolu par des rituels religieux.

Le légendaire Hippocrate de Cos appartenait à la famille des asclépiades. Des communautés de médecins de Cos étaient déjà établies avant sa naissance. Son père Héraclides et son grand-père, aussi appelé Hippocrate, y étaient également médecins. Hippocrate de Cos (né vers 460 av. J.-C., mort en 377 av. J.-C.) est une figure très connue de la médecine. Nous avons peu d'informations sur sa vie, sa pensée et ses écrits. Néanmoins, il est l'initiateur d'un style et d'une méthode d'observation clinique encore en usage aujourd'hui. Il est considéré comme le père fondateur de la médecine rationnelle, et enseignait qu'il fallait apprendre la nature et traiter les maladies avec des plantes médicinales, de l'eau, de l'air pur et une alimentation adéquate.

Dans ses écrits, on trouve pour la première fois la description des humeurs corporelles* comme causes des maladies. C'est à lui que l'on doit la théorie des quatre humeurs, qui fut au fondement de la médecine jusqu'à la fin du XVIII^e siècle.

Il a créé des règles éthiques pour tous les médecins : c'est de lui que provient le serment d'Hippocrate, encore prononcé par les médecins et les naturopathes. Il est aussi à l'origine, avec d'autres médecins, des soixante traités du Corpus hippocratique, où sont détaillées :

- les instructions médicales du patient ;
- l'anamnèse* ;
- la thérapie ;
- de nombreuses histoires de cas ;
- des descriptions d'interventions chirurgicales et obstétriques.

Hippocrate de Cos marque une rupture fondamentale dans la vision de la médecine : la séparation progressive des pratiques religieuses, sacrées ou magiques d'avec la médecine dite rationnelle (il marque le passage de la Grèce archaïque à la Grèce classique). Il navigue habilement entre rationalisme et spiritualité. Il n'est pas athée : il considère que si la nature (*physis* ou *phusis*) a bien un caractère divin, elle n'est pas le fruit des caprices des dieux, mais est soumise à un processus

logique de causalité que les dieux eux-mêmes ne brisent pas, et qu'il est possible de comprendre et de connaître.

Les racines de la médecine selon Hippocrate de Cos

- *Primum non nocere* : d'abord, ne pas nuire.
- *Vix medicatrix naturae* : suivre la nature guérisseuse.
- *Tolle causam* : traiter la cause.
- *Docere* : enseigner.
- *Homo totus, tolle totum* : considérer l'homme total.
- *Deinde purgare* : drainer, détoxiquer.
- *Praevenire* : prévenir.

« Il existe une tradition médicale tout imprégnée de bon sens, de simplicité et de sagesse. Cette tradition remonte aux origines les plus lointaines de la médecine. Elle n'a, pour ainsi dire, jamais cessé de se manifester et de s'enrichir à travers les siècles. Et si elle a subi parfois des périodes d'éclipse, au cours desquelles la science médicale s'enténébra, elle est toujours apparue ensuite plus vivante et plus forte que jamais, parce que les principes sur lesquels elle se base sont universellement et éternellement vrais. C'est la tradition médicale naturiste ou tradition hippocratique. Il ne faudrait pas croire, en effet, que la médecine naturiste est l'œuvre récente de quelques médecins et empiriques modernes. Elle a existé de tout temps, et son expression la plus complète et la plus pure se retrouve dans les ouvrages d'Hippocrate, le père de la médecine. Certes, avec les âges, elle a bénéficié des progrès de la science et a subi des transformations parallèles à l'évolution de l'esprit humain, mais dans ses

grandes lignes directrices, elle est restée immuable et se trouve être encore à l'heure actuelle la source de vérité à laquelle devra remonter la médecine d'aujourd'hui, pour se corriger de ses égarements³. »

D^r Paul Carton

La théorie des humeurs et des tempéraments : les fondateurs historiques de la médecine traditionnelle européenne

Alcméon de Crotona : les quatre principes élémentaires

Alcméon de Crotona (vers 500-450 av. J.-C.), qui fait partie du courant appelé présocratique, fut l'un des premiers penseurs occidentaux à conceptualiser que l'Univers est régi par quatre principes fondamentaux : le chaud, le froid, l'humide et le sec.

« Toutes choses sont composées de quatre principes élémentaires : le chaud, le froid, l'humide et le sec. Ce sont là les éléments de tout ce qui existe ; c'est par leur combinaison que toutes choses sont formées. »

Pseudo-Apollonius de Tyane. Le Livre du secret de la création⁴

Empédocle d'Agrigente : les quatre éléments

Empédocle d'Agrigente (vers 490-430 av. J.-C.) est un philosophe grec du courant présocratique, originaire de Sicile. Il approfondit cette théorie en associant ces qualités aux quatre éléments fondamentaux, terre, eau, air, feu, que l'on retrouve dans la pensée médicale hippocratique.

Hippocrate de Cos : les quatre humeurs

Hippocrate de Cos (460-370 av. J.-C.) s'inscrit dans cette lignée en unifiant les pensées d'Alcméon et d'Empédocle pour élaborer la théorie des quatre humeurs.

Les quatre humeurs

- Le sang (*sanguis**).
- Le flegme*.
- La bile jaune (*cholè**).
- La bile noire ou atrabile (*mélancholè*).

Selon le Corpus hippocratique, la santé repose sur l'équilibre de ces humeurs, et leur déséquilibre est à l'origine de la maladie.

Aristote : les qualités et la coction

Aristote (384-322 av. J.-C.) enrichit ces pensées en affinant le concept de qualité humorale. Pour lui, le chaud et le froid influencent le rythme des transformations : ils accélèrent ou ralentissent les processus de vie. Tandis que le sec et l'humide décrivent l'état de la matière, sa consistance et sa capacité à évoluer.

Aristote explique de nombreux phénomènes du vivant grâce à la notion de **coction*** (*πέψις, pèpse*), un mot qui signifie « transformation par la chaleur ». Il compare ce processus à une forme de cuisson, mais une cuisson vivante, guidée par une chaleur interne propre aux êtres vivants. Dans le corps humain, cette chaleur permet la digestion des aliments, la croissance, la maturation des tissus. Le froid, à l'inverse, ralentit ces processus lorsqu'il est trop présent. Il n'est cependant pas négatif en soi : il aide à équilibrer et à limiter l'excès de chaleur.

Galien : les humeurs et les tempéraments

Plus tard, Galien (129-216 apr. J.-C.), d'origine grecque et médecin de l'Empire romain, fut le grand héritier d'Hippocrate. Il est considéré comme le père de la pharmacie et le fondateur du concept de galénique. Il systématise la théorie des humeurs (en associant humeurs, qualités humorales et éléments) et des tempéraments en identifiant les quatre grands tempéraments.

Galien classe également les plantes, aliments et remèdes selon leurs actions : **humidifiantes, asséchantes, refroidissantes ou réchauffantes**. Cette classification repose sur l'effet supposé des substances sur les humeurs du corps, selon la logique humorale héritée d'Hippocrate. Son influence perdure dans les écoles de médecine jusqu'au xvii^e siècle.

La médecine des philosophes : la prospérité grecque

C'est à l'époque de la Grèce antique classique, entre le v^e et le iv^e siècle avant notre ère, que le savoir médical et philosophique commence à être largement mis par écrit, aussi bien en Europe qu'en Chine. Cette période constitue un moment fondamental de l'histoire des idées et de la médecine. Philosophie, médecine et sciences naturelles s'y développent de manière étroitement liée, en particulier à Athènes, qui devient un centre intellectuel majeur.

Il s'agit d'un véritable âge d'or, au cours duquel l'observation attentive de la nature, la réflexion philosophique et la pratique médicale forment un tout cohérent. À cette époque, soigner ne consistait pas seulement à traiter des symptômes, mais à comprendre les lois naturelles qui gouvernent le corps humain. La santé, la maladie, le rythme des saisons, l'alimentation et l'environnement sont considérés comme interdépendants. Le corps humain est alors perçu comme un microcosme, reflet des équilibres et des déséquilibres du monde naturel et du cosmos.

La philosophie fournit le cadre conceptuel permettant de penser ces équilibres, tandis que la médecine en devient l'application concrète. Les médecins s'appuient sur les principes philosophiques vus précédemment pour observer, interpréter et accompagner les processus du vivant. Inversement, l'étude du corps, de la physiologie et de la maladie nourrit la réflexion philosophique sur la nature, le changement et la vie.

En Grèce, Platon joue un rôle essentiel dans la transmission de ce savoir en fixant par l'écriture des enseignements jusque-là largement

oraux et en fondant l'Académie, lieu dédié à l'étude de la philosophie, de la nature et du vivant. Son élève Aristote poursuit et approfondit cette œuvre en organisant et en systématisant les connaissances de son temps.

En 529 apr. J.-C., l'empereur Justinien ordonna la fermeture de l'Académie, après plus de 900 ans d'activité. Cette décision visait à mettre fin à l'enseignement païen, mais elle ne constitue pas une interdiction générale de tous les centres médicaux. Néanmoins, elle entraîna l'exil de nombreux savants Grecs et médecins vers la Perse.

Cette impulsion chrétienne avait pour but d'en finir avec une vision paganiste de la science et de l'éducation. Justinien fit aussi emprisonner de nombreux savants non chrétiens et brûler publiquement les livres païens. Dans cette dynamique, plusieurs centres de soins liés au culte d'Asclépios fermèrent leurs portes.

À la suite de cette vague de répression et de la migration du savoir vers la Perse, l'Europe se trouva coupée d'une racine fondamentale, d'une richesse culturelle, de connaissances médicales et d'ouverture spirituelle.

L'influence du monde arabo-musulman sur la médecine européenne

Le roi sassanide Khosro I^{er} (531-579) accueille en exil de nombreux savants, philosophes et médecins grecs après la fermeture de l'Académie par Justinien. Ceux-ci participèrent au développement du centre médical et scientifique de Gundishapur. C'était un centre prestigieux qui réunissait surtout des traditions grecques, perses, indiennes et syriaques. Ce n'était pas une académie unique et strictement « européenne », mais un complexe hospitalo-universitaire où se mêlaient plusieurs héritages intellectuels et médicaux. Il est probable que la médecine hippocratique fut alors teintée à ce moment-là des savoirs indiens (notamment de l'ayurvéda).

En 762, avec la fondation de Bagdad par les Abbassides, une partie des savants formés à Gundishapur fut invitée à rejoindre la nouvelle capitale. C'est là que fut créé le grand centre scientifique connu sous le nom de Bayt al-Hikma (بیت الحکماة), la Maison de la sagesse. Ce lieu servait de centre de traduction, de bibliothèque, d'observatoire et de pôle d'enseignement, jouant un rôle central dans la transmission et l'extension du savoir antique et oriental. C'est autour de Bayt al-Hikma que se développa par la suite le système des bimaristans (hôpitaux-écoles).

De nombreux écrits grecs philosophiques et médicaux furent d'abord traduits en syriaque, puis en arabe. Cela inclut aussi bien les écrits d'Aristote que ceux de Galien ou de Dioscoride (auteur de l'importante *Histoire naturelle*, la *Materia Medica*, qui constitue le fondement de la phytothérapie et de la pharmacie jusqu'au xx^e siècle). De fait, les savants et médecins arabes devinrent les leaders en médecine et philosophie.

Le plus connu fut Avicenne (Ibn Sînâ). Ce célèbre médecin perse, également philosophe, poète, juriste, astronome, mathématicien, alchimiste et théoricien de la musique, exerça principalement dans les régions de Boukhara et de Hamadan. Il s'appuya surtout sur l'œuvre d'Aristote. Il est l'auteur du célèbre *Canon de la médecine*.

Il y eut encore Ibn Rushd, connu en Europe sous le nom d'Averroès, grand penseur et médecin andalou, auteur d'une œuvre médicale majeure qui fit autorité pendant des siècles.

Rappelons qu'à cette époque, un contraste notable existait entre l'Europe médiévale, où l'accès au savoir médical et philosophique était limité et souvent conservé dans quelques centres monastiques, et l'âge d'or culturel et scientifique de l'Empire perse, puis du monde abbasside, où l'accès au savoir se faisait beaucoup plus abondamment, et où médecine, philosophie, astronomie et traduction des textes antiques prospéraient.

Après la mort du prophète Mahomet en 632, les conquêtes entraînèrent l'expansion de la langue arabe et de l'islam sur des régions jusque-là habitées par des populations syriennes, égyptiennes et berbères. En 711, ces conquêtes franchirent le détroit de Gibraltar : l'Espagne mauresque, dite Al Andalus, fut fondée. Ces conquêtes envahirent également le royaume de France, mais furent repoussées par Charles Martel lors de la bataille de Tours et de Poitiers en 732. L'Espagne fut largement dominée par le monde musulman durant le Moyen Âge, et des centres comme Cordoue et Tolède devinrent des foyers intellectuels majeurs. Cette histoire est essentielle pour comprendre l'influence déterminante de la science arabo-musulmane sur la médecine européenne. Après avoir été préservé et développé dans les milieux syriaques et perses, puis brillamment synthétisé dans le monde arabe, le savoir médical d'origine grecque revint en Europe à partir du XII^e siècle, notamment par l'Espagne, la France, l'Italie, la Suisse et les territoires germaniques.

Les influences orientales : une racine commune ?

Il est également pertinent de souligner l'influence indirecte, mais significative des médecines traditionnelles orientales, notamment la médecine traditionnelle chinoise et l'ayurvéda, sur les fondements conceptuels de la médecine grecque. Ces traditions, plus anciennes que l'école hippocratique, reposent sur des visions énergétiques, cosmiques et holistiques de l'être humain. La théorie des cinq éléments (*wuxing*) en Chine et celle des trois *doshas* en Inde présentent de nombreuses analogies avec les quatre humeurs d'Hippocrate.

Toutes ces approches partagent l'idée d'un équilibre dynamique des forces vitales, la recherche de la cause profonde de la maladie, et une attention portée à l'hygiène de vie, à l'alimentation, au climat, aux émotions et au rythme des saisons.

S'il n'existe pas de preuve directe d'emprunts formels, il est vraisemblable que certains concepts aient circulé par le biais des routes

commerciales (comme la route de la soie) et des centres savants intermédiaires, tels qu'Alexandrie, Gundishapur ou encore Taxila. Ces lieux ont vu cohabiter des savoirs grecs, persans, indiens et, parfois, chinois.

Par exemple, bien plus tard, à partir du xvii^e siècle, l'Europe découvre grâce au jésuite Michał Boym un corpus de médecine chinoise¹ dans lequel l'observation de la langue tient une place centrale. Cette approche chinoise présente des analogies fortes avec la tradition grecque antique, où Hippocrate et Galien utilisaient déjà la langue – sa couleur, son enduit, sa texture – comme indicateur des déséquilibres internes. Plutôt qu'un simple emprunt, la découverte chinoise a renforcé la légitimité et l'interprétation clinique de l'examen lingual en Europe, en tant que « miroir du corps interne ».

Ainsi, bien que nourrie par la culture grecque, la médecine hippocratique s'intègre dans une pensée plus vaste, reliant intimement santé, ordre cosmique et harmonie intérieure.

La médecine traditionnelle européenne dans les universités et les monastères

Avant même le retour de la connaissance grecque et orientale léguée par les Perses, un savoir médical est transmis au sein des monastères européens, en particulier dans l'espace carolingien. Sous l'impulsion de Charlemagne (vers 742-814), des capitulaires royaux ordonnèrent la culture systématique de plantes médicinales dans les jardins

1. Boym, missionnaire jésuite en poste à la cour des Ming, décrit les couleurs et aspects de la langue (rouge, jaune, blanche, noire, sèche, humide), leur interprétation médicale selon les médecins chinois, ainsi que les parallèles avec les quatre qualités hippocratiques (chaud, froid, sec, humide). Dans Boym, M., *Specimen medicinae Sinicae, sive opuscula medica ad mentem Sinensium*, Vienne : Joannes Peter Van Ghelen, 1656 (p. 244-258). Ce texte est la première présentation imprimée en Europe du diagnostic par la langue tel qu'il était pratiqué en Chine.

monastiques, assurant la préservation de certaines pratiques médicales antiques. Ce programme fut notamment concrétisé par le capitulaire *De Villis* (vers 812 apr. J.-C.), dans lequel Charlemagne liste les plantes médicinales et alimentaires devant être cultivées dans les domaines royaux. Ce texte est l'un des premiers à témoigner d'une volonté étatique de structurer et de préserver le savoir herboriste au sein des jardins monastiques et palatins.

Durant des siècles, les moines et nonnes accumulèrent ainsi un savoir empirique sur les simples* (les plantes médicinales), s'inspirant en particulier des textes d'Hippocrate et de Galien, recopiés et traduits dans les *scriptoria*. En dehors de ces lieux religieux, il n'existait pas encore de formation médicale structurée ; dans les campagnes, c'étaient surtout les guérisseuses, accoucheuses et rebouteux qui assuraient les soins du quotidien.

Le saviez-vous ?

Le mot « simples » vient du Moyen Âge et désigne des plantes utilisées seules pour soigner (par opposition aux remèdes composés). On y trouvait donc des herbes servant à préparer des tisanes, des onguents, des cataplasmes, etc.

À l'origine, ces jardins se trouvaient surtout dans les abbayes et les monastères médiévaux. Les moines et les nonnes y cultivaient les plantes nécessaires à la médecine, à la cuisine et parfois aux soins spirituels.

Au ix^e siècle se développa à Salerne, dans le sud de l'Italie, la première école de médecine d'Europe occidentale. Elle devint rapidement un centre intellectuel majeur, nourri par l'intégration des savoirs grecs, latins, arabo-persans et juifs, transmis entre autres par les réseaux de traduction actifs en Méditerranée. Grâce aux traducteurs comme