

HYGIÈNE THÉRAPEUTIQUE

PREMIÈRE CONFÉRENCE

DE LA KINÉSITHÉRAPIE.

MESSIEURS,

L'année dernière, j'ai abordé, dans une série de conférences, l'étude de l'hygiène alimentaire; je veux cette année compléter et terminer ce qui a trait à l'hygiène thérapeutique, en vous exposant comment on peut utiliser le mouvement, l'air, l'eau, etc., pour la cure des maladies. Dans cette série de leçons, je vous exposerai donc successivement la kinésithérapie, la massothérapie, l'hydrothérapie, l'aérophothérapie et la climatothérapie. J'espère vous démontrer que ces agents hygiéniques jouent, au même titre que l'alimentation, un rôle considérable et souvent prépondérant, dans la cure d'un grand nombre d'affections; j'espère aussi que vous voudrez bien accueillir, avec le même intérêt et la même bienveillance, cette seconde partie de mon cours sur l'hygiène thérapeutique.

Je commencerai par l'étude de l'exercice et du mouvement appliqués à la cure des maladies; on a donné à l'ensemble de ces moyens curatifs le nom de *kinésithérapie* (de *κίνησις*, mouvement, et *θεραπεία*, traitement). Je consacrerai cette première leçon à l'histoire de cette gymnastique thérapeutique; puis, dans la leçon prochaine, nous compléterons ce sujet par l'examen des méthodes et des effets physiologiques obtenus, et nous terminerons, dans une quatrième leçon, par l'étude des applications de cette kinésithérapie.

Je ne veux pas vous retracer entièrement l'histoire de la gymnastique; vous trouverez dans l'important rapport de Hillairet, dans l'ouvrage du docteur Collineau et dans la thèse intéressante du docteur Chancerel, les indications les plus précises à

Historique
de la
kinésithérapie.

ce sujet (1). Mais c'est surtout dans la *Cynésiologie*, cet ouvrage si remarquable de Dally père, où tous les auteurs ont puisé à pleines mains, que les documents historiques sont accumulés en plus grand nombre. Vous trouverez enfin dans l'article que le docteur Dally, le fidèle continuateur de l'œuvre paternelle, a consacré à ce propos dans le *Dictionnaire encyclopédique*, des indications précieuses, surtout au point de vue physiologique. Je me contenterai donc de résumer, aussi brièvement que possible, l'histoire de cette gymnastique médicale; c'est là, comme vous le verrez, une histoire abrégée de l'hygiène thérapeutique, qui vous offrira, je l'espère, quelque intérêt.

Période
préhistorique.

L'homme préhistorique, disions-nous dans notre première leçon consacrée à l'hygiène thérapeutique (2), n'employait pour la cure des maladies que des agents tirés de cette hygiène, parmi lesquels il faut placer le mouvement et l'exercice. Obligé de lutter contre les intempéries des saisons et contre des animaux mieux doués que lui pour la lutte, l'homme préhistorique devait, pour maintenir son existence, se livrer à une gymnastique naturelle, qui lui avait permis d'acquérir une force et une agilité extrêmes.

Il devait aussi se livrer à ces danses que nous voyons exécuter par tous les peuples primitifs, comme l'Australien, le Néo-Calédonien, le Tasmanien, danses inspirées, comme l'a fort bien dit Letourneau, par la chasse ou par la guerre. Pour les danses de chasse, ces hommes primitifs reproduisent l'allure de l'animal qu'ils viennent d'abattre et la lutte qu'ils ont eu à soutenir; c'est une danse de joie. Quant à la danse guerrière, elle précède les combats chez tous les peuples, et nous en voyons des types innombrables, depuis la danse anthropophagique du Néo-Calédonien jusqu'à la pyrrhique des Grecs.

Ces danses guerrières sont entremêlées de chants, et l'un des plus curieux est, à coup sûr, celui que de Rochas a placé dans la

(1) Dally père, *Cynésiologie ou science du mouvement dans ses rapports avec l'éducation, l'hygiène et la thérapeutique*. Paris, 1857. — Dally fils, art. GYMNASTIQUE, in *Dictionnaire encycl.* — Hillairet, *Enseignement de la gymnastique dans l'Université*, 1878. — Collineau, *la Gymnastique*. Paris, 1884. — Chancerel, *Historique de la gymnastique médicale depuis son origine jusqu'à nos jours* (Thèse de Paris, 1864).

(2) Dujardin-Beaumetz, *Hygiène alimentaire*, première conférence, Paris, 1886.

bouche des Néo-Calédoniens : « Attaquons-nous l'ennemi? — Oui. — Sont-ils forts? — Non. — Sont-ils vaillants? — Non. — Nous les mangerons? — Oui. »

Mais au seuil de l'histoire du genre humain, c'est chez le peuple chinois et le peuple indien que nous trouvons les premières indications de la coordination des éléments tirés de l'exercice et du mouvement dans un but déterminé. 2698 ans avant notre ère, sous le règne de l'empereur Hoang-Ti, parut un livre, le *Cong-fou*, qui veut dire l'art de l'homme, où se trouvent longuement exposés tous les principes de la gymnastique, même médicale. Ce livre met en pratique cette maxime chinoise : *Perfectionne-toi toi-même, renouvelle-toi complètement chaque jour, fais-le de nouveau et toujours de nouveau*.

Période
chinoise.

Le *Cong-fou* insiste longuement sur la gymnastique respiratoire, et s'efforce d'expliquer par des raisons physiologiques cette nécessité des exercices de la respiration. Pour l'auteur chinois, c'est le mouvement qui établit l'équilibre de la respiration, et cette respiration est le balancier qui entretient le mouvement et la composition du sang. Enfin, ajoute l'auteur, la respiration change la composition et la proportion des principes du sang. Comme vous le voyez, messieurs, ces idées sont absolument conformes à ce que professe aujourd'hui la physiologie la plus récente.

Du
Cong-Fou.

Je ne vous donnerai pas ici tous les détails dans lesquels entre le *Cong-fou* pour indiquer les mouvements que l'on doit exécuter. Qu'il vous suffise de savoir que l'on admettait trois attitudes ou postures, et que ces attitudes ou postures admettaient elles-mêmes un grand nombre de variétés; qu'il y avait aussi trois manières de respirer, l'une par la bouche, l'autre par le nez, la troisième par la bouche pour l'expiration, et par le nez pour l'inspiration. Vous verrez qu'aujourd'hui encore nous adoptons, plus de 4500 ans après l'apparition du *Cong-fou*, les mêmes mouvements et les mêmes règles.

Pour nous, qui appartenons aux branches indo-européennes, il est surtout intéressant de connaître ce que la race hindoue connaissait de la gymnastique et de ses applications. Lorsque les hommes blancs, les *pandous*, eurent chassé les hommes noirs, *kourous*, qui habitaient originellement le sol de l'Inde, c'est-à-dire vers le seizième siècle avant notre ère, apparurent les *Vedas*, ces livres sacrés révélés par Brahma. Parmi ces *vedas* se trouve

Période
hindoue.

un livre, l'*Ayur-Veda* (la Science de la vie), qui est consacré à la médecine.

La tradition mythique veut qu'un sage, Bahradwaja, pour éloigner les maux qui affligeaient l'humanité, se rendit près d'Indra pour demander son secours contre les faiblesses et les infirmités de l'homme. Indra accueillit les prières du sage et lui enseigna les préceptes de l'*Ayur-Veda*.

De
l'*Ayur-Veda*.

Cet *Ayur-Veda*, le plus antique livre de médecine hindoue, est divisé en huit chapitres, dont un est consacré tout entier à l'alimentation et à l'hygiène. Ces préceptes de l'*Ayur-Veda* ont été reproduits dans un ouvrage de Susruta, où on les trouve encore aujourd'hui. Vous trouverez aussi dans le *Code de Manou*, recueilli vers le treizième siècle avant notre ère, des indications précieuses sur l'hygiène du peuple hindou. Vous y verrez, comme dans le *Cong-fou*, des préceptes sur les frictions, les massages, les ablutions et surtout sur la manière de respirer.

Le sixième livre des *Lois de Manou* dit en propres termes : « Le Sanniasi (dévot ascétique) pour se purifier doit se baigner et retenir six fois sa respiration.

« Trois suppressions d'haleine seulement faites suivant la règle, et accompagnées des paroles sacrées : *Bhour*, *Bhowah*, *Swar*, du monosyllabe *Aum*, de la *Sâvitri* et du *Siva*, doivent être considérées comme l'acte de dévotion le plus grand pour un Brahmane (1).

« De même que les impuretés des métaux sont détruites lorsqu'on les expose au feu, de même toutes les fautes que les organes peuvent commettre sont effacées par des suppressions d'haleine.

« Qu'il efface ses péchés en retenant sa respiration. »

A côté de ces règles religieuses, il faut placer aussi les danses qui avaient lieu aux portes des temples, danses que vous trouverez bien décrites dans l'ouvrage du docteur Edmond Dupouy, et qui, exécutées par les bayadères, faisaient partie de cet ensemble de pratiques auquel on a donné le nom de *prostitution sacrée* (2).

(1) *Bhour*, *Bhowah* et *Sivar* signifient *terre*, *atmosphère* et *ciel*; ce sont les noms des trois mondes. *Aum* est formé de trois lettres qui désignent : *A Vichnou*, *U Siva* et *M Brahma*; c'est la triade divine. La *Sâvits* et le *Sines* sont des hymnes indiens.

(2) Dupouy, *la Prostitution dans l'antiquité*, Paris, 1887.

De l'Inde, la pratique de la gymnastique passe en Egypte, et elle y maintient son caractère sacré et guerrier. On insiste surtout sur le caractère militaire de la gymnastique, et sous le nom d'*Agonistique* on constitue un ensemble de manœuvres et de danses guerrières. L'étude des monuments de l'antiquité égyptienne ne laisse aucun doute sur le développement qu'avaient pris ces danses et ces exercices dans l'éducation sociale du peuple égyptien. Vous trouverez dans les travaux de Champollion-Figeac, et surtout dans le grand ouvrage que Krause a consacré à ce sujet, des indications précises sur ces exercices.

Période
égyptienne.

Puis nous arrivons à la Grèce, et l'on peut dire aussi à l'apogée de la gymnastique appliquée tant au développement du corps qu'au traitement des diverses maladies. Admirateurs de la beauté physique dont la statuaire antique nous a donné d'immortelles reproductions, les Grecs ont poussé aussi loin que possible l'application de l'exercice et du mouvement au développement harmonieux du corps; dans l'éducation de la jeunesse et de l'âge adulte tous les efforts du peuple grec visaient ce but : « Placer l'âme d'un sage dans le corps d'un athlète. »

Période
grecque.

Les jeux Olympiques et Isthmiques nous montrent par les honneurs presque divins que l'on accorde au vainqueur, l'importance que toute la Grèce attachait à la gymnastique. Saint Jean Chrysostome ne nous dit-il pas, en effet, que lorsque l'athlète Exanète revint triomphant des jeux Olympiques, on pratiqua une ouverture dans les murailles de sa ville natale pour laisser entrer les trois cents chars attelés de chevaux blancs qui précédaient le triomphateur?

Nous avons sur la gymnastique grecque des données assez exactes et vous me permettez de vous les exposer ici rapidement. Les Grecs divisaient les exercices gymnastiques en quatre parties : c'étaient d'abord des exercices naturels, comme la course, le saut, la natation, la marche, la lutte, c'est ce qu'ils appelaient la *palestrique*, de *παλαίω* (lutter); puis venaient les mouvements avec les armes, c'était l'*oplomachie*; les danses religieuses formaient l'*orchestrique*; enfin venait la *gymnastique médicale*, qui constituait, pour la médecine grecque, une des branches importantes de l'art de guérir.

Les gymnases, où l'on pratiquait à la fois et l'enseignement de la philosophie, et celui des exercices du corps, étaient d'immenses palais où l'on avait accumulé les plus beaux marbres de

Des gymnases.

l'Attique et la plupart des chefs-d'œuvre de la statuaire antique. Athènes comptait quatre de ces grands gymnases, c'étaient l'Académie, le Lycéum, le Ptolemaion, et enfin le Cynosarge, qui, comme son nom l'indique, était réservé aux gens du peuple et aux esclaves.

Là, sous la direction des gymnasiarques aidés de leurs aides appelés les *aliptes*, la jeunesse grecque se livrait à tous les exercices du corps. Pour les hommes, comme pour les femmes, tous ces exercices se pratiquaient complètement nus, car les Grecs joignaient à l'exercice l'idée de la nudité, comme le prouve le nom de *gymnastique*, de γυμνός, nu. A coup sûr, c'est à la pratique de ces exercices et à cette habitude de rester nu que les sculpteurs grecs ont dû de pouvoir trouver dans les gymnases des modèles de ce que nous considérons encore aujourd'hui comme l'idéal du beau physique. Mais revenons maintenant à la gymnastique médicale.

Gymnastique
médicale.

Hérodicus.

Hérodicus, l'un des maîtres d'Hippocrate, serait, au point de vue des Grecs, le véritable fondateur de la gymnastique médicale. Ayant apprécié sur lui-même les bons effets de l'exercice qui le guérit d'une maladie réputée incurable, il l'appliqua à la cure d'un grand nombre d'affections, et il poussa jusqu'à l'extrême ces préceptes de gymnastique. Ainsi pour les malades atteints de fièvres, il leur ordonnait d'aller d'Athènes à Eleusis, et d'en revenir, sans s'arrêter, en passant par Mégare, ce qui représente pour l'aller une distance de 188 stades ou 33 kilomètres. De telle sorte que le fiévreux parcourait sans s'arrêter une distance de 66 kilomètres. Aussi son élève Hippocrate blâme-t-il Hérodicus, et reconnaît que souvent les personnes succombaient à la suite de ces exercices forcés.

Iccus.

Après Hérodicus nous devons citer Iccus. Tandis que le premier exerçait à Athènes, c'est à Tarente que pratiquait Iccus, qui le premier songea à joindre, aux exercices auxquels étaient soumis les athlètes, une alimentation spéciale, jetant ainsi les bases de l'entraînement physiologique.

Elevés ou entraînés dans un but exclusif, véritables produits de l'art du gymnaste, les athlètes triomphateurs dans les jeux Olympiques ou Isthmiques n'offraient cependant qu'une résistance médiocre aux fatigues du travail, à celles surtout de la guerre, et faisaient de médiocres soldats. Hippocrate, qui résume d'une façon parfaite tous les préceptes tirés de l'appli-

cation du mouvement et de l'exercice au traitement des maladies, s'élève avec vigueur contre ces abus de la gymnastique et son opinion est résumée dans l'aphorisme suivant : « C'est de la proportion exacte entre l'exercice et la santé que résulte l'harmonie des fonctions. »

En tout cas, la médecine grecque tira un grand parti pour la cure des maladies de la pratique des mouvements et des exercices; aussi Littré, avec juste raison, considère-t-il la gymnastique médicale comme une des trois origines de la médecine grecque; les deux autres étaient fournies, l'une, par les préceptes des prêtres d'Esculape, les Asclépiades, l'autre par l'enseignement des philosophes, qui, comme vous le savez, avaient fait entrer l'étude de la médecine dans l'ensemble des sciences qu'ils professaient. A un moment, les Asclépiades furent délaissés, et on suivit presque exclusivement les gymnases où se trouvaient réunis et les gymnasiarques et les philosophes.

Vous trouverez, dans la *Diète salubre*, un passage d'Hippocrate qui rend bien compte de l'idée qu'on se faisait de l'action de la gymnastique dans le traitement des maladies. « Les foulons, dit Hippocrate, foulent les étoffes sous leurs pieds, ils les nettoient, ils les battent, ils les travaillent, ils les lavent et les rendent plus fortes en leur ôtant leurs impuretés; il en est de même à l'égard de notre corps, et c'est ce que fait la pratique de la gymnastique. »

Hippocrate.

En passant des Grecs chez les Romains, les exercices gymnastiques se transformèrent. On ne songea plus à s'approcher autant que possible de l'idéal au point de vue de la beauté physique, mais on chercha à créer des soldats d'une part, des gladiateurs de l'autre. En ajoutant aux gymnases les bains, pratique que les Romains avaient puisée en Orient, les Romains modifièrent profondément ces établissements, qui devinrent peu à peu des lieux de débauche et préparèrent les siècles de décadence, et cela malgré les efforts de Musa, médecin d'Auguste, et ceux de Charmis (de Marseille), qui, fondateurs de l'hydrothérapie, substituèrent aux bains de vapeur et aux bains chauds l'usage de l'eau froide.

Période
romaine.

Tous les médecins de la période romaine, médecins d'origine grecque bien entendu, signalent l'utilité de l'exercice pour le traitement des maladies, et l'on trouve dans le célèbre *Recueil* qu'Orbaze fit en 360, sous les ordres de Julien, de tous les au-

Orbaze.

teurs de l'antiquité qui avaient parlé de la médecine, un livre tout entier consacré à la gymnastique. Ce livre, qui a pour nous Parisiens un certain intérêt, puisqu'il est probable qu'il a été écrit à Lûtèce, a été traduit par Daremberg. Vous y trouverez les principales indications sur ce que les anciens avaient tiré de la gymnastique pour le traitement des maladies. Il y a même des passages fort intéressants sur la gymnastique respiratoire.

D'après un passage d'Antyllus, recueilli par Oribaze, la déclamation à haute voix a pour effet de dilater la poitrine et d'augmenter la capacité respiratoire, mais cette déclamation doit être repoussée dans tous les cas d'hémoptysie.

D'après Galien, toujours cité par Oribaze, l'exercice est tout mouvement qui fait changer la respiration. Le médecin de Pergame insiste aussi sur tous les exercices gymnastiques et, de plus, sur les frictions, les massages et même les mouvements passifs, véritable gymnastique suédoise que l'on appliquait au traitement des fièvres.

A partir du quatrième siècle, nous n'avons plus qu'à signaler Aetius au sixième siècle, Alexandre de Tralles et Paul d'Égine, au septième siècle, qui reproduisent dans leurs compilations l'œuvre presque tout entière d'Oribaze. Puis la nuit se fit complète sur tout ce qui a trait aux arts et aux sciences, nuit profonde, et qui dure jusqu'à ce que, sortie du moyen âge, l'Europe voit paraître l'aurore d'une période nouvelle, la renaissance.

Pendant cette longue période, qui s'étend du sixième siècle au seizième, c'est-à-dire qui comprend un millier d'années, la pratique des exercices corporels ne fut pas abandonnée, et nous la voyons mise en usage pour l'éducation des chevaliers. Tandis que les uns s'enferment dans les cloîtres et y subissent les règles rigoureuses d'ascétisme que l'on met en pratique en ces lieux, d'autres au contraire se livrent avec ardeur aux exercices du corps et constituent cette chevalerie qui, si elle n'a créé ni artistes ni savants, a fait cependant des hommes forts et vigoureux, capables de supporter ce dur harnais de guerre et ces armures lourdes et massives qui sont encore pour nous un sujet d'étonnement.

L'école arabe, qui seule avait recueilli, pendant ce long espace de temps, les traditions de l'antiquité, n'a rien ajouté à la pratique des anciens, elle l'avait même plutôt affaiblie qu'augmen-

Période
du
moyen âge.

tée, et dans Rhazès vous ne trouverez que quelques passages fort écourtés sur la gymnastique médicale.

Puis arrive le seizième siècle et la renaissance, et l'on s'empresse alors de reviser et de collationner les œuvres de l'antiquité éparses en tout lieu. Dans ce travail de recherche et d'annotation, la gymnastique n'est pas oubliée. C'est ainsi que nous voyons Antonio Gazi, de Padoue, dans la *Florida Corona*, cette couronne, comme il le dit lui-même, formée des plus belles fleurs cueillies dans le champ d'Hippocrate et de Galien, réunir tout ce qui a trait à l'hygiène et en particulier à la gymnastique. Son ouvrage est divisé en trois cents chapitres dont onze sont consacrés aux exercices du corps.

Dans un autre recueil paru en 1512, et qui a pour titre : *la Rose gauloise du collecteur lyonnais, le seigneur Symphorien Champier*, qui est aussi comme la *Florida corona*, un recueil de tout ce que les anciens avait écrit sur la médecine, nous voyons l'auteur dans un chapitre qu'il consacre à sa femme, Marguerite du Terrail, de l'illustre famille du chevalier Bayard, chapitre qu'il intitule pour cette cause *Sa précieuse Marguerite*, signaler les exercices comme pouvant être utiles à la santé.

Notre grand chirurgien Ambroise Paré n'oublie pas non plus la gymnastique, et dans la première édition de ses œuvres parue en 1575, vous trouverez un chapitre entier placé dans l'introduction ayant pour titre : *Du mouvement et repos*, dans lequel il est question non seulement des exercices gymnastiques, mais encore des frictions « *lesquelles peuvent se réduire en trois, à sçavoir : dure, molle, médiocre* ». C'est, comme vous le voyez, la description du massage faite par Ambroise Paré.

En 1558, parut un ouvrage assez étrange d'un professeur à l'Université de Montpellier, Laurent Joubert, et intitulé *Traité du Ris*, et dans lequel l'auteur s'efforce de démontrer que par les mouvements qu'il provoque, le rire est utile à la santé. C'est là de la véritable gymnastique respiratoire.

Il ne faut pas oublier aussi le travail que du Choul fit sur les ordres de Henri II, et où le célèbre antiquaire de Lyon résume toutes les connaissances des anciens sur les bains, et comme il le dit lui-même *sur les antiques exercitations grecques et romaines*.

Enfin en 1573, à la fin de ce seizième siècle, parait le premier traité de gymnastique ; il est dû à Mercurialis, qui fut, comme

Seizième
siècle.

L'a bien dit Hillairet, le précurseur de la gymnastique moderne.

Je dois aussi vous signaler un ouvrage assez étrange paru en 1606, et qui a pour titre le *Portrait de la santé*. L'auteur de ce livre, Joseph Du Chesne, médecin ordinaire de Henri IV, a écrit un chapitre très long sur l'exercice et le repos, et où l'on trouve la description des exercices musculaires que l'on peut mettre en usage, le tout basé, bien entendu, sur les anciens.

Mais ce n'est pas tant dans les ouvrages de médecine proprement dits ou d'hygiène que vous trouverez des indications précises sur la gymnastique, c'est surtout chez les philosophes, ou plutôt les grands réformateurs, qui s'efforçaient d'apporter dans l'éducation de la jeunesse de sages réformes, et je dois vous signaler Rabelais, Luther et Montaigne.

Rabelais. Dans son immortel ouvrage, Rabelais n'a garde d'oublier l'importance de la gymnastique pour l'éducation du jeune Gargantua, et nous y trouvons les préceptes des anciens accommodés au goût de l'époque. Il insiste surtout sur la gymnastique respiratoire, et parmi les exercices que fait exécuter à Gargantua un gentilhomme venu de Touraine, l'écuyer Gymnase, le développement de l'appareil pulmonaire est l'objet de leur sollicitude, comme on peut en juger par le passage suivant : « Et pour s'exercer le thorax et le pulmon criait comme tous les diables, je l'ouis appelant une fois Eudemond depuis la porte Saint-Victor jusqu'à Montmartre. »

Luther. Le grand réformateur Luther est tout aussi affirmatif au sujet de la nécessité de la gymnastique pour l'entretien de la santé. Pour lui, elle produit « une membrure forte et robuste, tout en entretenant le corps à l'état de santé ; elle peut empêcher la jeunesse de s'abandonner à la paresse, à la débauche, à la boisson et au jeu ».

Montaigne. Dans un style encore plus élevé, notre grand philosophe Montaigne, dans sa belle lettre à Diane de Foix, comtesse de Gurson, exprime d'une façon remarquable la nécessité de faire marcher de pair l'éducation physique avec l'éducation morale, et je reconnais, comme Dally, qu'on devrait inscrire la phrase que je vais vous dire sur tous les murs de nos lycées : « Ce n'est pas une âme, ce n'est pas un corps qu'on dresse, c'est un homme, et il n'en fault faire à deux et, comme dit Platon, il ne faut pas les dresser l'un sans l'autre, mais les con-

duire également comme un couple de chevaux attelés à même timon. »

Telles étaient les idées des réformateurs de l'époque ; mais ces projets ne se réalisèrent pas, et, sauf quelques cas isolés, la gymnastique resta à l'état théorique, et cela malgré l'intervention de Rousseau qui, dans son *Emile*, revient encore sur la nécessité des exercices du corps. Comparant la gymnastique à l'art de la danse, alors très en vogue, sous la direction d'un maître de danse célèbre de l'époque, il dit, à propos d'*Emile* : « J'en ferai l'émule d'un chevreuil plutôt que d'un danseur de l'Opéra. »

Il ne faut pas oublier non plus les noms de Nicolas Andry et de Tissot. L'irascible doyen de la Faculté, l'adversaire redouté des chirurgiens, Nicolas Andry, qui avait passé sa thèse sur ce sujet assez étrange : *De l'action que peut avoir sur la cure des maladies la gaieté du médecin et l'obéissance du malade*, fit paraître en 1741 un *Traité de l'orthopédie* en deux volumes, où il insiste avec juste raison sur l'importance des mouvements et de l'exercice dans le traitement des difformités du jeune âge.

Tissot, qu'il ne faut pas confondre avec l'auteur de la *Dissertation de l'onanisme* et de l'*Essai sur la santé des gens du monde*, et qui était, lui, chirurgien-major des cheveau-légers, fit paraître en 1780 un *Traité de gymnastique* des plus complets, et qui très probablement, comme le dit Collineau dans son bel ouvrage *la Gymnastique*, a inspiré tous les auteurs étrangers qui ont depuis écrit sur la gymnastique.

Enfin, à la fin du dix-huitième siècle, et en même temps qu'apparaissaient les travaux précédents, la gymnastique entra désormais dans l'éducation, et l'on doit cette introduction au créateur véritable de l'enseignement primaire qui dans un livre, dont le titre paraîtra bien simple et bien naïf à beaucoup de personnes : *Comment Gertrude instruisit ses enfants*, a fondé les bases de l'enseignement intuitif, à Pestalozzi.

Pestalozzi était Suisse du canton d'Unterwald, et nul endroit n'était mieux choisi pour servir de berceau à la gymnastique moderne. Placée au centre de l'Europe, habitée par une population de montagnards habiles aux exercices du corps, la Suisse adopta avec ardeur les idées de Pestalozzi, et l'on vit se créer sous cette impulsion des gymnases à Stanz, à Berthoud, à Yverdon, où accoururent non seulement les Suisses, mais encore les

Andry.

Tissot.

Pestalozzi.

pays voisins; c'est ainsi que Gulsmuth, originaire de Saxe, devint l'élève de Pestalozzi, et transporta ensuite la méthode en Allemagne, puis ce fut Natchtigall qui fit de même pour le Danemark; de telle sorte qu'au commencement de ce siècle, en 1800, trois pays possédaient des gymnases : c'étaient la Suisse, l'Allemagne et le Danemark.

A partir de cette époque, la gymnastique devient scolaire et médicale, et nous la voyons se répandre dans tous les pays du globe; il est surtout quatre noms qui résument les efforts faits dans cette direction pendant la première partie du dix-neuvième siècle, ce sont ceux de Ling pour la Suède, de Jahn pour l'Allemagne, de Clias et d'Amoros pour la France.

Ling. Pierre-Henri Ling, né le 15 novembre 1776 au presbytère de la paroisse de Ljunga, dans le Smaland, en Suède, étudiant de l'université d'Upsal, était atteint d'une rétraction des muscles du bras, qui résultait d'une blessure qu'il avait reçue en 1801 dans une bataille navale livrée entre les Anglais et les Danois. Il combattit cette rétraction permanente du bras par l'escrime et, frappé des résultats remarquables qu'il avait obtenus, il abandonna sa chaire de poésie et de mythologie scandinave pour s'occuper spécialement de la gymnastique. Il créa cet ensemble d'exercices spéciaux auquel on a donné le nom de *gymnastique suédoise*, et que je vous exposerai longuement dans la leçon prochaine à propos des exercices de gymnastique.

Jahn. Si avec Ling, la gymnastique était devenue médicale, et cela au point qu'on a pu le considérer comme le fondateur de la kinésithérapie moderne, avec Jahn elle prend une autre allure et devient patriotique et militaire. Jahn veut que la gymnastique serve au triomphe de l'idée allemande, il prend comme devise: *Liberté, Autonomie, Gloire de la patrie*.

Clias. Pour la France, c'est à Clias et à Amoros que nous devons l'établissement des premiers gymnases. Clias était né à Berne en 1780; il devint professeur à l'Académie de cette ville, puis vint en France, passa en Angleterre pour revenir ensuite en France, portant partout ces préceptes de gymnastique. C'est surtout dans un rapport à la Société de médecine de Paris que l'on trouve les indications les plus précises sur son enseignement de la gymnastique.

Amoros. Amoros, lui, était Espagnol; des raisons politiques l'exilèrent de son pays, et il vint se fixer en France et consacra

sa vie à la propagation de la gymnastique. J'ai moi-même, quand j'étais enfant, assisté aux exercices du colonel Amoros. Ces exercices se passaient alors dans un immense gymnase qu'il avait fait construire aux Champs-Élysées, dans la rue qui porte aujourd'hui le nom de Jean-Goujon. Là on conduisait les jeudis et les dimanches les élèves des différentes pensions et, lorsque les exercices par section étaient terminés, on nous réunissait tous; le colonel Amoros alors apparaissait, et on exécutait, sous sa direction, des exercices d'ensemble accompagnés de chant qui constituaient surtout la méthode gymnastique d'Amoros.

Depuis Clias et Amoros, la gymnastique s'est développée rapidement en France, elle est devenue obligatoire dans l'enseignement primaire et, de plus, dans l'armée les mouvements d'ensemble et d'assouplissement ont pris un grand développement.

Parmi les nombreux maîtres de gymnastique, il en est un que je tiens à citer, et cela surtout parce que par un étrange oubli son nom ne se trouve même pas dans la thèse, d'ailleurs fort intéressante, du docteur Chancerel (1); je veux parler de Napoléon Laisné. Ce fut lui qui le premier professa la gymnastique dans les hôpitaux d'enfants, et sous la direction de Blache et celle de Bouvier, appliqua dans nos hôpitaux la gymnastique à la cure de certaines affections convulsives, comme la chorée, et aujourd'hui encore, malgré son âge avancé, Laisné n'a cessé de professer et de diriger l'enseignement de la gymnastique dans nos hôpitaux et dans nos écoles.

Laisné.

J'en ai fini avec cet historique de la kinésithérapie. Dans la prochaine leçon nous étudierons les méthodes mises en usage et les effets physiologiques que l'on peut en attendre.

(1) Chancerel, *Historique de la gymnastique médicale depuis son origine jusqu'à nos jours* (Thèse de Paris, 1864).