

# HYGIÈNE ALIMENTAIRE

## PREMIÈRE CONFÉRENCE

### DE L'HYGIÈNE ALIMENTAIRE

MESSIEURS,

A l'origine, l'homme n'avait pour combattre les maladies que quelques moyens hygiéniques bien restreints, et au seuil de l'histoire du genre humain, la médecine devait consister dans l'administration de quelques boissons, dans l'application de la chaleur et du massage, car l'homme, ignorant les propriétés médicinales des végétaux qui l'entouraient, ne pouvait en user; bien ou mal comprise, l'homme préhistorique ne devait faire que de l'hygiène thérapeutique. Nous en avons une preuve certaine en observant ce qui se passe aujourd'hui dans les peuplades qui vivent encore à notre époque comme vivaient autrefois les individus de l'âge de pierre.

Période  
préhistorique.

Voyez les habitants de la Terre de Feu; grâce aux indications qui nous ont été fournies par notre ami, le docteur Hyades, qui a passé un an dans cette île, nous savons que le Fuégien, pour combattre les diverses maladies, n'emploie que les moyens suivants: le massage, quelques bains de vapeur qu'il obtient en plaçant le malade sous des couvertures où du feu est allumé, et des bains froids que toute nouvelle accouchée doit prendre immédiatement après la parturition. Voilà en quoi se résume la thérapeutique de ces hommes primitifs.

Ils pourraient utiliser cependant quelques plantes médicinales qui poussent dans la contrée, mais ils ne le font point, ignorant leurs vertus curatives. Seulement, aux derniers moments de l'agonie, par un sentiment de commisération plutôt que par un sentiment de cruauté, ils terminent cette scène pénible en étouffant le malade.

HYGIÈNE THÉRAPEUTIQUE.

A mesure que l'homme s'est élevé par la civilisation, nous voyons les moyens hygiéniques et thérapeutiques se perfectionner. Pour nous, issus de la branche indo-européenne, c'est chez les Hindous que nous devons trouver les premiers éléments de cette thérapeutique hygiénique. Avec le peuple hindou, l'hygiène thérapeutique prend un caractère religieux, caractère qu'elle gardera pendant de longs siècles.

Période hindoue.

C'est dans les livres sacrés de l'Inde, dans les *Védas*, et en particulier dans le *Rig-Véda* et le *Code de Manou*, que l'on trouve les préceptes de cette hygiène religieuse. Des dieux protecteurs de la médecine, les *Aswins*, président à tout ce qui a trait à la santé. C'est à eux que l'on s'adresse pour combattre les maladies et pour vous montrer le rôle important que l'on attribue à l'air et à l'eau dans la thérapeutique, je ne saurais mieux faire que de vous citer quelques passages d'un hymne sacré de ce *Rig-Véda*. Cet hymne s'adresse au *Viswadevas*.

« O Dieu, l'homme chancelle ; ô Dieu, vous le dirigez. O Dieu, l'homme commet des fautes ; ô Dieu, vous le rendez à la vie.

« Deux vents soufflent ; l'un de la mer, l'autre du continent lointain. Que le souffle de l'un te donne la force ; que le souffle de l'autre emporte le mal.

« O vent, apporte le remède ; ô vent, dissipe le mal. Tu possèdes tous les médicaments ; tu es l'envoyé des Dieux.

« Le vent parle : « Je viens à toi avec le bonheur et la santé ; « je t'apporte la force et la beauté, j'emporte la maladie. »

« Les ondes sont salutaires ; les ondes repoussent la maladie. Elles renferment toute espèce de remèdes ; qu'elles te donnent la guérison (1). »

En dehors de ces préceptes d'hygiène, la thérapeutique hindoue est surtout une thérapeutique de prières et d'offrandes adressées aux dieux. Cette thérapeutique n'offre rien de précis, c'est plutôt du fétichisme qu'un art véritable.

Hygiène de Moïse.

Il est un autre peuple qui devait imprimer à l'hygiène une impulsion beaucoup plus grande, en lui conservant son caractère religieux, c'est le peuple israélite, qui trouva, dans les tables de lois de Moïse, des préceptes hygiéniques qui sont encore appliqués de nos jours. Cette loi réglait l'alimentation, les soins de

(1) Voir Daremberg, *Recherches sur l'histoire de la médecine durant la période primitive de l'histoire des Hindous*, 3<sup>e</sup> série, p. 161, 342, 455, 1867.

propreté (1), les mesures d'aération qui faisaient l'homme pur ou impur selon qu'il observait rigoureusement ces règles, ou selon qu'il les négligeait.

Le Talmud, qui est, comme vous le savez, un commentaire de la loi de Moïse, insiste surtout très longuement sur l'hygiène de l'alimentation, sur celle des habitations et des vêtements, et enfin sur l'hygiène des organes générateurs. Pour l'alimentation, il recommande au sacrificateur qui tue les animaux, d'examiner avec soin les poumons, la rate, le foie, les intestins, et soutient que l'adhérence des poumons chez les animaux qu'on vient d'abattre doit les faire rejeter de l'alimentation. Devançant ainsi les prescriptions toutes modernes, les docteurs talmudistes repoussaient de l'alimentation les viandes tuberculeuses. Pour l'hygiène des habitations, il insiste sur la nécessité de détruire toutes les maisons où se seront développées des maladies contagieuses et celles qui seront malsaines. Enfin, pour l'hygiène des organes générateurs il séquestre la femme pendant la période menstruelle, et le Lévitique s'exprime ainsi : « *Mulier quæ, redeunte mense, patitur fluxum sanguinis, septem diebus separabitur* » (2).

L'Egypte continua la pratique hindoue, et fit surtout de la médecine sacerdotale, médecine qui se composait exclusivement de soins hygiéniques, et dont les bains, la gymnastique, le massage, les exercices du corps faisaient presque tous les frais ; et si l'on y joint l'usage de quelques purgatifs, on aura l'ensemble très restreint des moyens dont on disposait pour combattre les maladies. Le tout était dirigé par des lois et des décrets qui fixaient les époques où chacun de ces moyens devait être appliqué.

Période égyptienne.

Mais le peuple de l'antiquité qui devait pousser le plus loin ces préceptes hygiéniques et en former un ensemble complet, c'est le peuple grec : il était poussé dans cette voie par son amour du beau sous toutes ses formes, qui lui a permis de créer ces chefs-d'œuvre impérissables, que nous n'avons encore pu égaler, et qui sont un objet d'admiration pour les générations passées, présentes et futures.

Période grecque.

Pour montrer l'union intime de la médecine et de l'hygiène, les Grecs firent, dans leur poétique mythologie, Hygie, la déesse

Esculape.

(1) Rabinowitz, *De la médecine dans les livres hébraïques*.

(2) Noël Guéneau de Mussy, *Étude sur l'hygiène de Moïse et des anciens israélites* (*Union médicale*, 1885).

de la santé, la fille ou la femme d'Esculape. D'ailleurs, l'élève du centaure Chiron n'avait à sa disposition que des moyens hygiéniques, et les prêtres qui servaient ses autels à Cos et à Epidauré, ne faisaient que de l'hygiène thérapeutique.

Ses temples, placés près du rivage de la mer dans les conditions les plus salubres, entourés de bois sacrés, élevés dans le voisinage de sources thermales ou d'eaux vives, offraient aux nombreux malades qui accouraient pour y chercher la santé, toutes les conditions hygiéniques désirables que nous recherchons de nos jours dans nos sanatoria. Exposés sur les marches du temple, soumis à un régime alimentaire spécial, heureusement influencés au point de vue moral par l'idée de la divinité présente et par les nombreuses plaques votives qui, accrochées aux murs du temple, montraient les innombrables guérisons obtenues en ce lieu, les malades se trouvaient dans les meilleures conditions pour guérir.

Ces moyens hygiéniques étaient les seuls dont disposaient les Asclépiades ; c'est à peine s'ils ajoutaient à cet ensemble de prescriptions, l'usage de quelques simples, et en particulier celui de l'hellébore, l'hygiène thérapeutique, comme vous le voyez, régnait ici en maîtresse absolue.

Puis, les Asclépiades se divisèrent bientôt en deux groupes ; les uns restèrent attachés au temple, gardant leur caractère sacerdotal : ce furent les Asclépiades sacrés ; les autres abandonnèrent les temples, et constituèrent les Asclépiades laïques, qui se mirent à parcourir les diverses parties de la Grèce et de l'Orient et prirent, à cause de leurs voyages, le nom de *Periodeutes*. C'est dans ce dernier groupe que doit être placé le fondateur de la médecine, le divin Hippocrate.

Hippocrate.

Contemporain de Socrate et de toutes les illustrations du siècle de Périclès, Hippocrate (de Cos) a établi, le premier, les bases de la diététique dans les maladies, et dans l'ensemble des livres hippocratiques il nous a laissé deux chapitres qui ont été, pendant des siècles, le seul guide du médecin dans l'emploi des moyens hygiéniques pour le traitement des maladies.

Dans son livre consacré à l'étude des airs, des eaux et des lieux, pour montrer l'importance qu'il attache à ce chapitre sur l'hygiène, Hippocrate commence par ces mots : « Quiconque veut connaître la médecine à fond, ne doit pas ignorer le sujet dont je vais parler. »

Mais c'est surtout dans le livre intitulé : *le Régime dans les maladies*, qu'Hippocrate insiste sur l'hygiène thérapeutique. Il passe en revue les différents aliments, insiste sur les avantages et inconvénients du vin, et considère le vin blanc comme un excellent diurétique. Pour lui, l'ail est un stimulant et pousse aux urines, le fromage est échauffant, la lentille astringente. Pour les viandes, la viande de porc crue est nuisible, et il conseille surtout de manger cette viande froide. Pour le pain, celui qui est mal cuit donne lieu à du tympanisme ; celui qui est trop chaud est d'une digestion difficile. Enfin, créateur de la balnéation dans les maladies aiguës, Hippocrate conseille de traiter les inflammations du poumon par les bains tièdes. Vous trouverez d'ailleurs dans l'ensemble de l'œuvre hippocratique d'innombrables citations se rapportant à l'hygiène thérapeutique.

Pendant longtemps les Asclépiades suivirent la doctrine du médecin de Cos, mais peu à peu elle s'altéra ; on substitua à l'hygiène des pratiques empiriques plus ou moins grossières, qui atteignirent leur apogée à l'école d'Alexandrie. Il résulta de cet empirisme grossier de tels abus, que bientôt on revint à la doctrine hippocratique, et le plus ardent réformateur en ce sens fut, à coup sûr, Asclépiade, de Pruse (en Bithynie).

Asclépiade repoussa toutes les drogues inutiles et dangereuses. Il voulut que par les soins seuls de l'hygiène et surtout par l'exercice on soutint et ranimât le malade. Il recommanda particulièrement de surveiller les différents émonctoires de l'économie et spécialement la peau.

Asclépiade.

Les Romains prirent à la Grèce ses arts et ses médecins, et l'on a pu affirmer qu'il n'existait pas de médecins romains ; presque tous étaient Grecs et le plus grand nombre avaient été formés à l'école d'Alexandrie. Ces médecins ajoutèrent peu à la doctrine hippocratique.

Période romaine.

Celse, dans son beau livre *De re medica*, consacre à l'hygiène, un long chapitre, c'est même le premier de cet ouvrage ; son livre premier est réservé aux préceptes hygiéniques que doivent suivre les personnes robustes pour conserver la santé ; puis, dans d'autres chapitres, il trace les règles de la diète en été et de la diète en automne et montre que ces règles sont variables non seulement avec la saison de l'année, mais encore avec le tempérament et l'âge des personnes auxquelles on les applique.

Celse.

A la même époque, c'est-à-dire au premier siècle de notre ère, lors du règne d'Auguste, on voit apparaître les premiers vestiges d'une pratique hygiénique, qui, renouvelée à notre époque, est une des armes les plus puissantes de l'hygiène thérapeutique; je veux parler de l'emploi de l'eau froide dans le traitement des maladies aiguës. C'est Antonius Musa qui appliqua le premier ce moyen et guérit par l'usage de l'eau froide *intus et extra* l'empereur Auguste. Euphorbe, frère de Musa, continua les mêmes pratiques; mais c'est Charmis (de Marseille), qui exerçait à Rome à la même époque, qui poussa le plus loin la méthode des bains froids appliqués à la cure de maladies, et Pline nous fait connaître que les vieux sénateurs romains, dociles aux ordonnances de Charmis, se laissaient saisir par le froid dans les bains ordonnés par ce médecin.

Galien.

Puis arrive Galien, qui devait résumer toute la pratique médicale de l'antiquité et servir de code aux générations qui allaient suivre. Dans son œuvre, il n'oublie pas l'hygiène thérapeutique, et dans son célèbre chapitre de *Sanitate tuendâ*, il montre l'influence de la qualité des aliments, de l'exercice et du repos, de la veille et du sommeil sur la marche des maladies. Seulement ces préceptes hygiéniques sont noyés au milieu d'un empirisme doctrinal qui en diminue considérablement la valeur.

Période  
des Barbares.

À partir de ce moment, que l'on peut considérer comme l'apogée de la médecine grecque, tout va en déclinant et une nuit profonde se fait sur tout ce qui a trait à la médecine. Les barbares envahissent l'Italie et le monde entier; la religion qui va conduire les peuples modernes vers une nouvelle civilisation, le christianisme, dirigera la médecine vers des voies nouvelles en abandonnant tout ce qui a trait à l'hygiène.

Les peuples de l'antiquité, admirateurs de la beauté physique, devaient mettre en usage tous les moyens hygiéniques qui permettaient d'atteindre cette perfection du corps, et leur idéal philosophique, religieux et social se résumait dans la formule suivante : l'âme d'un sage dans le corps d'un athlète.

S'adressant au contraire exclusivement à l'âme, le christianisme, dans son mysticisme fervent, devait repousser tous les soins qui s'appliquent au corps, cette enveloppe charnelle de l'âme, les considérant comme inutiles et superflus. Ces tendances furent si tenaces et si profondes, que nous voyons encore aujourd'hui des corporations religieuses pousser, aussi loin qu'il

est possible de l'imaginer, le mépris des soins les plus élémentaires de l'hygiène.

Les Arabistes, qui devaient recueillir la tradition de Galien, ajoutèrent peu aux prescriptions hygiéniques du médecin de Pergame et, laissant de côté ce qui a trait à l'hygiène thérapeutique, ils insistèrent beaucoup plus sur l'emploi des agents pharmaceutiques.

Période arabe.

Cependant nous trouvons dans l'œuvre de certains médecins arabes des indications précieuses sur l'hygiène. C'est ainsi que Harets ben Cadalah qui vivait au sixième siècle donnait les conseils suivants : « Ce qu'il y a de plus grave, disait-il, c'est d'introduire des aliments sur des aliments, autrement, de manger quand on est rassasié. » Il proscriit l'usage des bains après le repas, le coït à l'état d'ivresse, recommande de se bien couvrir la nuit, de boire de l'eau de préférence et de n'user jamais de vin pur. Les viandes salées et séchées, celles des jeunes animaux, lui paraissent un mauvais aliment. Les fruits doivent être mangés au commencement de leur saison et à leur propre époque. Si une maladie survient, il faut la couper par tous les moyens convenables avant qu'elle ne prenne racine; etc.

Tsabet ben Corra, autre médecin qui vivait au neuvième siècle, ajoutait : « Ce qu'il y a de pire pour un vieillard, c'est un bon cuisinier et une jeune femme. » Enfin vous trouverez dans les ouvrages de Rhasès un grand nombre d'observations qui ont trait à l'hygiène thérapeutique et parmi lesquelles je ferai particulièrement la citation suivante : « Il ne faut pas contrarier l'appétit des hommes bien portants ni celui des malades » (1).

Il nous faut arriver à l'an 1100 pour voir, au milieu de ce chaos, apparaître quelques médecins qui tendent à ramener la médecine vers son origine, c'est-à-dire vers la pratique de l'hygiène thérapeutique, et cette tentative, on la doit tout entière à l'école de Salerne.

Ecole  
de Salerne.

Située sur les bords du golfe de Salerne, cette ville fut conquise par ces hardis Normands, qui, revenant des Croisades, s'emparèrent, à la suite de Robert Guiscard, des Pouilles et de la Calabre. Il s'y créa, sous la direction de Jean de Milan, une

(1) Bertherand, *Contribution des Arabes au progrès des sciences médicales*. — *Paris médical*, nos 17, 18, 19, 1883.

école de médecine, qui jouit pendant longtemps d'une grande réputation. Cette école constituait un mélange assez étrange d'ecclésiastiques, de médecins et de femmes-médecins, dont l'histoire a gardé le nom et parmi lesquelles il faut citer Trotula, Abdalla, Mercuriade. Mais ce qui a fait surtout la réputation de cette école de Salerne, c'est l'ouvrage en vers léonins auquel on a donné divers noms; que les uns ont appelé *Régime de santé de Salerne*; les autres, *Fleurs de la médecine*; les autres enfin, *Médecine de Salerne*.

Ces préceptes sont tous des préceptes hygiéniques. De nombreuses traductions ont été faites de cette école de Salerne: la plus curieuse, à coup sûr, est celle que je vous présente, et qui a été donnée, en 1661, par un médecin de Saint-Germain en Laye, Dufour de la Crespelière. Comme l'original, cette traduction est en vers.

Notre confrère était un joyeux rabelaisien, et l'on peut appliquer à sa traduction l'épithète moderne de *naturaliste*. Pour en juger, vous n'avez qu'à parcourir les vers qu'il consacre à l'inconvénient de la rétention des gaz dans l'intestin, et il termine ainsi ses commentaires:

C'est pourquoi tout bon médecin  
Veut que le malade et le sain,  
Fasse canonner son derrière  
Pour mettre hors cette matière.

Et, plus haut, il résume son opinion dans les deux vers marginaux que voici:

Et péter magnifiquement  
Peut faire vivre longuement.

Quinzième  
et seizième  
siècle.

Puis pendant de longs siècles l'ombre se fit sur cette hygiène thérapeutique. C'est à peine si quelques novateurs combattent l'empirisme grossier qui dirige alors l'art de guérir. C'est ainsi que nous voyons Mercurialis rappeler tous les avantages que les anciens tiraient de la gymnastique; que Cornaro, dans son célèbre ouvrage sur l'*Art de vivre longtemps*, montra tous les bénéfices de la sobriété et du régime pour atteindre ce but. C'est ainsi que Sanctorius, par des études personnelles faites sur lui-même, mit en lumière le rôle considérable de la transpiration.

Mais toutes ces tentatives restèrent infructueuses, et la thérapeutique continua à suivre la route que lui avaient tracée les idées chémiatriques et iatro-mécaniciennes de l'époque. On abusa de plus en plus des drogues et l'on appliqua dans toute sa sévérité l'aphorisme: Aux grands maux les grands remèdes. Pour en juger, jetez les yeux sur ce journal si curieux de la santé du roi Louis XIV, tenu de 1647 à 1711 par les trois premiers médecins de Sa Majesté: Vallot, Daquin et Fagon, et vous y verrez notée chaque jour la quantité innombrable de purgations, de lavements, de saignées, de drogues, que l'on faisait supporter à ce malade. C'est la justification la plus complète de la critique de Molière, et les comptes de l'apothicaire Fleurant sont peu de chose en comparaison de la pratique médicale extravagante qui présidait alors à la santé de nos rois.

Les premières tentatives faites contre cet abus des drogues pharmaceutiques nous vinrent d'Angleterre. Sydenham, en ramenant les esprits à l'observation et à l'expérience, en montrant l'influence des constitutions atmosphériques sur la production des épidémies, imprima à la médecine une direction favorable à l'étude de l'hygiène. Mais ce fut surtout Gédéon Harvey, descendant du célèbre William Harvey, auquel on doit la découverte de la circulation, ce fut surtout, dis-je, Gédéon Harvey, médecin de Charles II et de Guillaume III d'Angleterre, qui poussa aussi loin que possible cette haine des médecines extravagantes dont on abreuvait les malades, et il proposa hardiment qu'on substituât l'art culinaire à l'art pharmaceutique dans le traitement des maladies.

Ces idées furent soutenues en Allemagne, au dix-huitième siècle, par Stahl, qui, suivant les doctrines professées par Sydenham et Gédéon Harvey, soutint qu'un grand nombre de maladies évoluant normalement vers la guérison, les seuls soins de l'hygiène suffisaient à les guérir, et dans un ouvrage daté de 1730, et ayant pour titre l'*Art de guérir par l'expectation*, il exposa sa manière de voir à cet égard.

En France, ce fut surtout un médecin des jansénistes, Hecquet, doyen de la Faculté, qui adopta les idées de Gédéon Harvey et de Sydenham. Il combattit surtout les excès de nourriture et s'efforça de montrer que la plupart des maladies dépendaient d'infraction au régime alimentaire. Aussi recommanda-t-il la diète sévère, le régime végétal et le lait, et il publia, en 1724, un traité d'hygiène

Dix-septième  
siècle.

Dix-huitième  
siècle.

appliquée à la thérapeutique, qui avait pour titre : *De infirmorum sanitate tuenda, vitæque producendâ*.

Période moderne.

Mais tous ces écrits du dix-huitième siècle étaient passés presque inaperçus, et il faut revenir à notre époque pour voir renaître l'hygiène thérapeutique. Trois hommes furent les promoteurs de cette rénovation; ce sont : Ribes, Fonssagrives et Bouchardat.

Ribes.

Ribes, professeur à l'École de Montpellier, dans un volume que l'on peut encore consulter avec fruit, établit les bases de l'hygiène thérapeutique. Fonssagrives continua l'idée de Ribes (1), et, dans de nombreux ouvrages sur l'hygiène et en particulier dans son traité d'hygiène alimentaire, il montra ce que l'on pouvait attendre du régime envisagé comme moyen thérapeutique.

Fonssagrives.

Bouchardat.

Enfin, mon regretté maître Bouchardat, dont la science française pleure la mort récente, avait insisté longuement dans tous ses écrits sur cette hygiène thérapeutique, et je ne saurais mieux faire, pour montrer l'importance que Bouchardat donnait à l'hygiène thérapeutique, que de vous lire les phrases qui terminaient un article sur ce sujet :

« J'ai eu, dit-il, deux phases distinctes dans ma vie thérapeutique : j'ai consacré une partie de ma jeunesse à la thérapeutique pharmaceutique, et mon âge mûr aux recherches originales de thérapeutique hygiénique. En avançant dans la vie, les jeunes médecins verront comme moi que la pharmaceutique ne tient

(1) Ribes, *Traité d'hygiène thérapeutique ou application des moyens de l'hygiène au traitement des maladies*. — Fonssagrives, *Traité d'hygiène navale*, 2<sup>e</sup> édit., 1877. — *Hygiène alimentaire des malades, des convalescents et des valétudinaires ou du régime envisagé comme moyen thérapeutique*, 2<sup>e</sup> édition, Paris, 1867. — *Entretiens familiers sur l'hygiène*, 5<sup>e</sup> édition, Paris, 1870. — *Le Rôle des mères dans les maladies des enfants ou ce qu'elles doivent savoir pour seconder le médecin*, 2<sup>e</sup> édition, Paris, 1869. — *Education physique des filles ou avis aux mères et aux institutrices sur l'art de diriger leur santé et leur développement*, Paris, 1870. — *Education physique des garçons ou avis aux pères et aux instituteurs sur l'art de diriger leur santé et leur développement*, 2<sup>e</sup> édition, Paris, 1869. — *Livret maternel pour prendre des notes sur la santé des enfants*, Paris, 1869. — *La Maison, étude d'hygiène et de bien-être domestiques*, Paris, 1874. — *Hygiène et assainissement des villes*, Paris, 1874. — *Dictionnaire de la santé ou répertoire d'hygiène à l'usage des familles et des écoles*, Paris, 1874.

pas toutes ses promesses, et il reviendront bien souvent à l'emploi sagement dirigé des modificateurs hygiéniques.» On ne saurait dire plus juste ni plus vrai (1).

L'hygiène thérapeutique est donc, comme vous venez de le voir, cette partie des sciences médicales qui a pour objet de diriger l'emploi des modificateurs hygiéniques dans le traitement des maladies, d'en régler les conditions de manière à conduire le plus promptement et le plus sûrement possible au rétablissement de la santé. On donnait autrefois à cet ensemble de moyens le nom de *diététique*, mot que l'on a attribué depuis plus particulièrement à l'hygiène alimentaire.

Définition de l'hygiène thérapeutique.

Cette définition que j'emprunte à Bouchardat me paraît excellente. Elle permet d'établir les limites de l'hygiène thérapeutique. En effet, si l'on faisait entrer dans l'hygiène thérapeutique tous les moyens qui sont propres à conserver la santé, c'est l'hygiène tout entière qui serait ainsi comprise sous le nom d'*hygiène thérapeutique*. Ici, ce n'est plus à l'homme sain que l'on s'adresse, mais à l'homme malade; et tous les moyens puisés dans l'hygiène qui seront appliqués à la cure de la maladie rentreront dans le sujet qui nous occupe aujourd'hui. Nous éloignerons même de ce sujet tout ce qui a trait à ce que l'on décrit aujourd'hui sous le nom de *traitement prophylactique*, traitement qui, vous le savez, est un traitement absolument hygiénique. Mais, dans ce cas, les individus auxquels il s'adresse sont sains, tandis qu'au contraire, je ne saurais trop le répéter, l'hygiène thérapeutique ne comprend que les moyens propres non pas à prévenir la maladie, mais à combattre celle-ci lorsqu'elle s'est déclarée. Je laisserai donc de côté tout ce qui a trait à l'hygiène internationale, aux cordons sanitaires, aux quarantaines, à l'hygiène urbaine, etc., etc., en un mot, à tous ces moyens qui jouent un rôle considérable dans la prophylaxie des maladies contagieuses et infectieuses, mais ne font pas partie de l'hygiène thérapeutique proprement dite.

Limites de l'hygiène thérapeutique.

Il ne faudrait pas, messieurs, que vous puissiez confondre dans votre esprit la médecine expectante ou expectation avec l'hygiène thérapeutique. La médecine expectante est une négation, c'est le respect de la maladie, tandis qu'au contraire l'hygiène thérapeu-

(1) Bouchardat, *Considérations générales sur l'hygiène thérapeutique* (*Bull. de théér.*, 1874, t. LXXXVII, p. 145).

tique prétend agir activement et sûrement dans le traitement des maladies, et nous pouvons dire qu'il existe un grand nombre d'affections pour lesquelles toute la thérapeutique se résume en une hygiène bien entendue.

Importance  
de l'hygiène  
thérapeutique.

Voyez les affections de l'estomac et en particulier l'ulcère de cet organe, le régime lacté n'est-il pas le seul agent curatif de cette affection? La glycosurie n'est modifiée dans un sens favorable que par le régime alimentaire et par les exercices musculaires; pour l'albuminurie, avons-nous d'autres armes actives que le régime? La thérapeutique de la première enfance n'est en grande partie qu'une thérapeutique hygiénique et dans ces êtres frêles et délicats les maladies résultant le plus souvent d'infractions aux règles de l'hygiène, ne trouvent leur cure que par l'application rigoureuse des préceptes d'une saine hygiène.

D'ailleurs, les belles découvertes de Pasteur, et celles plus récentes de mon ami le professeur Armand Gautier, donnent à cette question de l'hygiène thérapeutique une importance capitale. En nous montrant la nature vivante du contagion dans les maladies virulentes et infectieuses, en nous signalant la présence de ces germes morbides dans l'air que nous respirons ou dans les eaux qui nous servent de boisson, Pasteur nous a donné une preuve éclatante de la nécessité de cette hygiène pour combattre les maladies.

Si les doctrines microbiennes ont bouleversé bien des points de la thérapeutique, elles ont, au contraire, servi de démonstration à l'utilité des pratiques hygiéniques. C'est surtout en modifiant le terrain et en le rendant pour ainsi dire stérile au développement des microbes, que nous pouvons combattre un grand nombre d'affections. Voyez, par exemple, la phthisie : sa contagion est admise par tous; Koch nous a montré la cause même de cette contagion. Nous connaissons la résistance énergique que présente le bacille tuberculeux aux agents antiseptiques; nous n'ignorons pas que dans nos salles d'hôpital, par exemple, nous sommes entourés de micro-organismes tuberculeux. Pourquoi résistons-nous? Parce que nous offrons un terrain impropre à la culture de ces proto-organismes, et pour créer ces milieux réfractaires, l'hygiène est une des armes les plus puissantes.

Les doctrines de Bouchard et de Gautier montrent aussi l'importance de la question qui nous occupe. La cellule vivante

sécrète à chaque instant des produits toxiques que l'économie doit éliminer par ses différents émonctoires. Le rôle de l'hygiéniste est ici tout tracé, il doit favoriser les fonctions physiologiques de ces différents émonctoires, de manière à s'opposer à la rétention de ces produits morbides.

Ne croyez pas, messieurs, que je veuille suivre une route exclusive, et que j'abandonne les moyens pharmaceutiques dans le traitement des maladies. Je crois plus que jamais à l'utilité des médicaments. Mais je crois aussi que l'on oublie trop souvent qu'à côté de ces agents médicamenteux actifs, il en est d'autres d'une activité égale et qui sont entièrement puisés dans le domaine de l'hygiène. C'est sur l'ensemble de ces moyens que je désire appeler votre attention, et j'espère vous montrer dans la suite de ces leçons, l'utilité du sujet que je vais aborder.

Pour mener à bien notre œuvre, deux routes nous étaient tracées. Dans l'une, nous pouvions réunir les maladies des différents systèmes de l'économie, puis passer en revue les agents hygiéniques propres à la cure de ces maladies. Nous eussions ainsi étudié successivement l'hygiène des maladies du cœur, de celles du poumon, de l'estomac, etc., etc. L'autre voie consistait à examiner séparément chacun des grands agents hygiéniques : l'alimentation, l'aération, l'exercice, etc., etc., et à voir le rôle que chacun d'eux peut jouer dans la cure des maladies. C'est cette dernière méthode que j'ai adoptée. Elle me permet, en effet, d'étudier dans des considérations générales le rôle physiologique de chacun de ces grands agents hygiéniques et d'en faire découler d'une façon logique les applications cliniques et thérapeutiques. Dans les leçons qui vont suivre, je me propose donc d'étudier ainsi l'alimentation et ses applications à la cure des maladies.

Division  
du sujet.