

| |
|------------------------------------|
| QUELQUES REGLES HYGIENIQUES |
| D'HAHNEMANN |
| A L'EPREUVE DU TEMPS |

Résumé :

Les conceptions hygiéniques générales d'Hahnemann dans ses publications ont gardé une valeur précieuse pour la pratique médicale actuelle : conseils hygiéniques essentiellement dans les maladies chroniques, modération en tout, connaissance par le médecin des obstacles à la guérison, fausses maladies chroniques par faute d'hygiène.

Le rapprochement des conceptions hygiéniques d'Hahnemann dans ses publications et de leur mise en pratique dans ses journaux de malades a mis en évidence une précision et une richesse, étonnantes pour l'époque, de ces conseils hygiéniques ; si beaucoup de ceux-ci ont conservé un intérêt médical, quelques-uns ont subi l'épreuve du temps.

La lecture des journaux de malades a montré une importance égale des prescriptions hygiéniques et de leur suivi à celle des prescriptions médicamenteuses dans les maladies chroniques.

Il existait une continuité entre les règles hygiéniques conseillées dans les publications et celles prescrites dans les journaux de malades.

Hygiène (définition proposée): ensemble des principes et des pratiques tendant à préserver, à améliorer la santé (dictionnaire Robert).

Publications d'Hahnemann utilisées :

L'ami de la santé (1792-1795) (1) ; La médecine de l'expérience (1805) (1) ; Appel aux philanthropes pensants sur la contagion du choléra asiatique (1831) (1) ; Les maladies chroniques (1835-1839) (2) ; Organon de l'art de guérir (édition posthume) (3)

Publication d'Hahnemann consultée :

Sur les effets du café, à partir d'observations convenables (1803) (1)

1. CONCEPTIONS HYGIENIQUES D'HAHNEMANN DANS SES PUBLICATIONS :

Extrait de La médecine de l'expérience (1805) : (1)

« L'influence du régime de vie et de la diète sur les guérisons ne doit pas être méconnue ; mais le médecin ne doit en prendre la conduite que dans les maladies chroniques... Car dans les maladies aiguës, (excepté l'état de délire complet), le tact fin et infallible des sens internes de la conservation de la vie ici éveillés, décide si clairement et précisément, si conformément à la nature que le médecin doit juste faire comprendre aux parents et aux gardes malades de ne déposer sur le chemin de cette voix de la nature aucun obstacle par refus, exagération ou proposition nuisible et importunité. »

Cette idée fut reprise dans les paragraphes 261 et 262 de l'Organon (3).

Extraits des Maladies chroniques : (2)

« La modération en tout, même à l'égard des choses les plus innocentes, est un devoir capital pour les personnes atteintes de maladie chronique. »

« Quant à ce qui concerne le régime de vie, les hommes de toutes classes qui veulent se débarrasser d'une maladie chronique, doivent s'astreindre à quelques privations. »

Paragraphe trois de l'Organon : (3)

« ... le médecin connaît dans chaque cas les obstacles à la guérison, et sait les faire disparaître, pour que le rétablissement soit durable. »

Paragraphe 77 de l'Organon : (3)

« C'est improprement qu'on appelle chroniques ces maladies dont souffrent les gens qui s'exposent continuellement à des influences pathogènes **évitables**, consomment habituellement des aliments ou des boissons nuisibles, se livrent à des excès de tous genres qui ruinent la santé, manquent continuellement des besoins nécessaires à la vie, séjournent dans des régions malsaines, surtout marécageuses, demeurent seulement dans des caves, des ateliers humides, ou des habitations fermées, souffrent de manque d'exercice et d'air libre, se privent de santé par des efforts physiques ou mentaux excessifs, vivent des soucis continuels, et cetera. Ces privations de santé disparaissent d'elles-mêmes (quand il n'y a pas par ailleurs un miasme chronique dans le corps), par une meilleure manière de vivre, et ne peuvent porter le nom de maladies chroniques. »

2. RAPPROCHEMENT DE CONCEPTIONS HYGIENIQUES D'HAHNEMANN DANS SES PUBLICATIONS, AVEC LEUR MISE EN PRATIQUE DANS LES JOURNAUX DE MALADES D'HAHNEMANN A PARIS :

J'ai étudié les boissons, l'alimentation, l'hygiène corporelle, la contagion, l'hygiène du médecin, et l'hygiène mentale.

Les journaux de malades à Paris utilisés étaient les cinq premiers volumes disponibles : DF2, DF2A, DF3, DF4, DF5.

- Les boissons :

« Après les grandes inondations en pays plat, dans les maisons basses humidifiées par les inondations... , conserver l'eau dans des tonneaux, eau saupoudrée de charbon de bois, qui ...possède le pouvoir de préserver l'eau de la putréfaction et de faire rendre l'eau altérée à nouveau douce. » (1)

« Le café devrait seulement être une boisson des jours de fête pour les personnes au dessus de 40 ans, ou devrait être employé dans certains cas comme un médicament » (1)

L'usage quotidien du café ou du thé était considéré comme un obstacle à la guérison dans les maladies chroniques (paragraphe 260 de l'Organon (3)).

Le vin pur ne devait être usé qu'avec modération, et les jours fériés. « Il n'est jamais nécessaire de priver entièrement de vin les personnes atteintes de maladies chroniques. L'interdiction absolue de cette boisson aurait pour effet chez eux de faire fléchir les forces, d'empêcher la cure, et même de mettre la vie en danger ». (2)

Hahnemann proposait, dans ses journaux de malades, chez les malades chroniques, de diluer le vin progressivement à trois, quatre ou cinq parties d'eau.

« Il est plus indispensable de renoncer à l'habitude de l'eau de vie. » (2)

« L'observation le prouve, les boissons spiritueuses, après avoir accru la force et la chaleur, doivent, en vertu de la réaction de la force vitale, avoir l'effet contraire pour résultat consécutif..., état que le vrai médecin ne saurait trop éloigner des personnes qu'il traite de maladies chroniques. » (2)

« Le médecin consciencieux ne doit permettre à son malade de boire tout ce qui porte le nom de bière. » (2)

Paragraphe 125 de l'Organon, note deux : (3)

« La personne qui se soumet aux expérimentations ne doit être habituée à boire ni du vin, de l'eau de vie, du café, ou du thé, ou s'être déshabituée complètement déjà depuis longtemps de ces boissons nuisibles dont les unes sont excitantes, les autres médicinales. »

DF3, page 37; Duc D'H., 66 ans

N'a pas eu la goutte depuis 30 ans parce qu'il a abandonné toute sorte de spiritueux même le vin mêlé d'eau.

Ne prend ni vin, ni (du) café, ni (du) thé.

- **L'alimentation :**

Extraits de l'ami de la santé :

« Modération et attention à ce qui réussit le mieux à notre constitution individuelle en toute situation, est la seule règle diététique infaillible pour tous. » (1)

« Dans son état sain, l'estomac humain a seulement besoin d'un instinct pour nous indiquer certaines classes de nourriture, que nous mangerions de temps en temps si nous voulions continuer de nous sentir bien. » (1)

« Mais cependant nous entrons dans un état de maladie et si nous sommes habitués à écouter sans passion les voix de notre estomac, alors la voix de ce vrai gardien de notre vie devient plus perceptible et plus digne d'être écoutée. » (1)

« L'appétit et la répugnance, deux guides très importants mais beaucoup négligés de notre bien-être.

Si nous voulions épier cette voix de la nature assez souvent, et impartialement, nous obtiendrions, une grande facilité de compréhension de ses plus faibles manifestations, nous nous échapperions à un grand nombre de maladies et dans de nombreux cas nous atteindrions une longue durée de vie sans difficulté. » (1)

« Il est cependant très bon et très louable d'avoir quelques notions des différents aliments, de leur nature et de leurs propriétés... » (1)

DF3 page 79:

Il a pris pendant deux ans 86 livres de moutarde. Doit omettre la moutarde.

- **L'hygiène corporelle :**

Ce chapitre comprenait : l'exercice physique, l'hygiène respiratoire, l'hygiène cutanée et les bains, l'hygiène des enfants, l'hygiène des sens (vue, ouïe, chaleur et froid), l'hygiène sexuelle, l'hygiène du transit digestif. Il aurait fallu ajouter l'hygiène dentaire, mais elle n'existait pas au temps d'Hahnemann.

L'exercice physique :

Extrait d'une correspondance d'Hahnemann (cité par le Dr Demangeat) :

« C'est dans un corps robuste, vigoureux, que l'esprit peut acquérir de la force pour entreprendre et exécuter des actes importants et durables... tout le temps qu'on donne aux exercices du corps est largement compensé par les heureux effets qu'ils produisent sur l'intelligence même ; ils lui donnent du ton et du mouvement ; ils permettent à l'homme d'études de faire en une demi-heure ce qu'il ne ferait pas en une demi-journée, restant toujours enfermé dans une chambre. Ils changent des efforts pénibles et impuissants en un libre et facile élan. »

DF4, page 137 ; *Monsieur N. , 39 ans et demi, travail de cabinet sédentaire, marié (conseil:) Bien se promener.*

DF4, page 130 ; Docteur Q. :

Il faut se promener tous les jours à pied trois-quart d'heure à une heure, mais pas tout (de suite) après manger, où il doit rester tout à fait tranquille pendant trois-quart d'heure.

L'hygiène respiratoire :

Extraits de l'ami de la santé :

« Celui qui peut l'obtenir, ne devrait pas dormir dans la pièce dans laquelle on reste la journée. » (1)

« Nous ne devrions pas permettre qu'il y ait des arbres à feuilles épaisses près des fenêtres d'une maison.

Celui qui peut l'obtenir, laisse les fenêtres de sa chambre exposées à l'est, où la vue est libre, ininterrompue par des arbres proches, et non empoisonnée par les exhalaisons fébriles d'un marais. » (1)

« Dans les pièces étroites, à partir de toutes les exhalaisons malsaines des pores de la peau et des poumons, la maladie et la mort sont attrapées en dépit de la vie et de la santé. » (1)

« Un séjour prolongé dans un air impur agit comme un poison lent sur la vie animale et humaine, spécialement à un âge tendre. » (1)

L'hygiène cutanée et les bains :

Extraits des maladies chroniques :

« Les bains chauds ou très chauds ... ne doivent pas être autorisés parce qu'ils ne manquent jamais de porter le trouble et le désordre dans l'économie...

Le médecin ne permettra que des lotions rapides, dont l'entretien de la propreté rend l'usage nécessaire de temps en temps...

On aura recours à des lotions rapides d'une partie ou de l'intégralité du corps, avec de l'eau de savon tiède. » (2)

DF4 page 41, Capitaine K. :

Il a ôté la flanelle de la peau (sur les conseils d'Hahnemann).

DF3, pages 87,88,89 ; Duc d'H. , 66ans :

2 avril : il a pris des bains chauds depuis 30 ans.

Il a besoin de transpirer et de suer, et pour cette raison, il a pris des bains de vapeur, au delà de 100 degrés Fahrenheit. Pendant la semaine, une ou deux fois, l'été moins souvent...

28 avril : a marché beaucoup, les jambes ne sont plus enflées comme avant moi, la disposition à dormir après manger se passe en marchant.

10 juillet : il prit deux bains de pieds en plongeant ; doit se plonger tous les matins.

Paragraphe 291 de l'Organon (3) :

« Les bains d'eau pure, se montrent en partie palliatifs, en partie utiles comme moyen d'aide homéopathique, dans le rétablissement de la santé des maladies aiguës, comme dans la convalescence des maladies chroniques guéries, eu égard convenable à l'état des sujets en période de convalescence, à la température du bain, à sa durée et à la répétition de celui-ci. Bien employés, ils produisent seulement des changements physiques bienfaisants dans le corps malade, mais ne sont pas des remèdes proprement dits... »

DF4, page 96 ; Monsieur D., 29 ans :

27 septembre : ...Bains de Saint Amand en juin 1835 ; au cinquième bain, il s'en retira les yeux affaiblis et couverts d'un brouillard qui s'augmenta de (telle) manière qu'au bout de trois jours il n'y voyait presque plus et ne pouvait supporter le jour...

L'hygiène des enfants :

Extraits de l'ami de la santé :

« Laver et sécher bébé assez souvent ; ne pas le couvrir trop chaudement, le laver entièrement chaque jour à l'eau froide, le retirer de la chaleur non naturelle d'un fourneau, le promener souvent au grand air, ou mieux qu'il se promène lui-même, ne jamais lui donner de nourriture malsaine ; ne jamais surcharger son estomac même avec la plus saine des nourritures. » (1)

« Pour les petits enfants, une grande chambre, haute, claire, souvent aérée et extrêmement propre pour y séjourner pendant les heures de la journée où ils ne sont pas au grand air, qui leur est tout à fait indispensable. » (1)

« Pour les élèves plus grands (au dessus de sept ans), il n'y a pas de meilleure occasion de les endurcir contre les variations de température que de petits voyages à pied » (1)

« Si nous voulons convenir pour les affaires, nous devons également vivre dans l'air malsain et corrompu de la ville, et faire sérieusement attention à y rester en bonne santé; ... dans les chambres pleines de monde, la poursuite de l'endurcissement des élèves doit les mettre en état de pouvoir endurer ces événements les plus pernicioeux de tous pour l'homme en restant sains... Ces enfants, cependant, ne devraient pas avoir moins de 10 à 12 ans. » (1)

Dudgeon :

« Le livre publié en 1796 à Leipzig sous le titre « Handbuch für Mütter » (manuel pour les mères) est habituellement inséré parmi les travaux originaux d'Hahnemann, mais une comparaison soigneuse avec « L'Emile » de Rousseau, me permet d'établir qu'il n'y a rien de plus qu'une traduction de ce travail avec quelques additions et une ou deux modifications par le traducteur. » (4)

L'hygiène des sens :

« Plus nous éveillons nos sens d'une manière innocente, plus vivace et facile deviendra notre faculté de penser, plus nous serons capables et disposés au travail. » (1)

« Ne pas priver les gens de la musique qui ne saurait leur être nuisible. »

« La lecture doit être interdite à ceux qui ont l'esprit malade. » (2)

Les jeux de cartes étaient également interdits par Hahnemann chez les patients présentant des maladies chroniques.

« En marchant pieds nus, les pieds perdent leur tendance aux cors, à la goutte, et à l'enflure. » (1)

L'hygiène sexuelle :

« De toutes les fonctions d'un couple uni... , l'acte sexuel est celui qu'on peut le moins prescrire ou interdire. » (2)

Extrait d'une correspondance d'Hahnemann : (cité par le Dr Demangeat)

« Pour que l'esprit ait de la force et le corps de la vigueur, il faut que les parties génitales soient dans un parfait état de santé et de développement. »

DF4, pages 96, 97, et 99 : Monsieur D., 29 ans :

27 septembre : ... Beaucoup d'abus de femmes à 15-17 ans

1825 : beaucoup affaibli par une femme

Depuis ce temps il éprouve dans le dernier moment du coït une secousse dans l'articulation des pieds jusque dans les jambes, ou à la gorge (voix), ou aux yeux et un jour après, faiblesse et serrement de la gorge

Prescription d'Hahnemann : *doit s'abstenir des femmes 15 jours ; point de café, ni de thé, ni vin ; placebo*

22 octobre : a pris des lavements, il ne doit pas

4 novembre : il a vu 4 fois une femme mais il promet de devenir plus sage...

20 novembre : Prescription d'Hahnemann : ne doit voir la femme qu'après huit jours.

20 décembre : a vu plus de 15 fois la même femme mais il s'est retenu pour ne (pas) décharger que deux fois la semence...

16 janvier : Prescription d'Hahnemann : abstinence absolue jusqu'au retour.

Paragraphe 126 de l'Organon (3) :

« La personne choisie pour l'expérimentation (d'un remède)... doit se garder, pendant l'expérimentation, de se livrer à toute fatigue du corps et de l'esprit, de tout excès et passion perturbatrice... »

L'hygiène du transit digestif :

Dans les livres de consultation d'Hahnemann, j'ai été frappé par l'usage abusif de lavements et de laxatifs, surtout chez les femmes.

DF2, page 208 ; Madame P. :

Depuis 30 ans, lavements tous les jours.

DF2, page 255 ; Madame S. :

Depuis 10 ans et tous les matins, un lavement.

DF2, page 120 ; Madame la vicomtesse B. :

Prend des laxatifs et tous les 4 jours un lavement.

DF2, page 191 ; Madame L. :

Ne va pas sans lavement.

DF2A, page 139 ; Mademoiselle O. :

Ne va presque jamais sans lavement.

DF3, page 68 ; Mademoiselle P. :

Ne peut aller que par lavement.

Hahnemann conseillait à tous ses patients de se promener, mais ne notait pas, dans ses journaux de malades, de conseils relatifs à l'alimentation (contre la constipation), ni à la quantité de boissons.

Exemple d'extrait des journaux de malades : Monsieur P. DF4 page 164 :

« Ne doit pas prendre des bains de pieds ; doit se reposer après chaque repas une demi-heure à trois-quart d'heure avant de marcher ou travail avec la tête. Continuer d'éviter le café et le thé. Se faire assez de promenades. Doit éviter de prendre une autre médication sans accident bien grave. »

- La contagion :

Protection contre la contagion dans les maladies épidémiques (L'ami de la santé : 1792) : (1)

« Le malade, s'il n'est pas trop faible, devrait changer sa pièce et son lit chaque jour, et la place qu'il va occuper devrait, avant qu'il y entre le matin, être bien aérée en ouvrant les portes et toutes les fenêtres. »

« Les médecins devraient voir leurs patients au commencement (de leur pratique) plutôt plus fréquemment, mais chaque fois séjourner aussi peu de temps que possible, rester aussi loin que possible du lit et du vase de nuit (bassin), et surtout ils devraient prendre soin que la chambre soit complètement aérée avant leur arrivée. Nous pourrions les approcher suffisamment près pour pouvoir atteindre leur poulx et voir leur langue, en prenant la précaution quand on est aussi près d'eux, de retenir sa respiration. »

« Le médecin devrait changer les vêtements qu'il portait auprès de patients contagieux avant qu'il n'approche d'autres patients de trop près, et les premiers doivent être pendus dans un endroit aéré où personne ne pourrait les approcher, jusqu'à ce qu'il ait à nouveau besoin d'eux pour rendre visite à ses patients. »

Propositions pour l'anéantissement d'une fièvre maligne ... (L'ami de la santé : 1795) : (1)

« Le seul moyen certain pour étouffer les épidémies à leur naissance, est la séparation des sujets malades des sujets sains. »

« Dans les maisons humides et sales des pauvres gens qui sont déjà souvent rendus rapidement sensibles à la réception de la prise des maladies, par leur nourriture misérable malsaine, par le chagrin et le découragement, il est difficile, très difficile d'éteindre une épidémie dans ces emplacements-là. »

« En cas d'épidémie de fièvre maligne, le médecin accompagné du chirurgien visite les patients deux fois par jour, questionne les patients à une distance de trois pas. S'il doit sentir leur pouls, il doit le faire en détournant le visage et immédiatement après se laver la main dans une écuelle d'eau vinaigrée. Si le visage du patient est tourné vers la lumière, il n'est pas difficile d'observer l'état de la langue à une distance de trois pas. »

« Après chaque visite, les officiers médicaux devraient laver leurs mains et leur visage à l'eau vinaigrée. »

Suggestions pour la prévention des épidémies en général, spécialement dans les villes (L'ami de la santé : 1795) : (1)

« Les pestilences contagieuses sont surtout conservées dans les villes, renouvelées, accélérées, et rendues plus contagieuses et plus meurtrières, dans les petites maisons basses anciennes, situées tout près des murs de la ville, concentrées ensemble dans d'étroites ruelles humides, ou sinon privées de l'accès de l'air frais, où la pauvreté séjourne, la mère de la malpropreté, de la faim et du découragement. »

« Les écoles publiques sont généralement des lieux de diffusion des maladies contagieuses, telles que la variole, la rougeole, la scarlatine, la diphtérie, la fièvre miliaire, (la coqueluche ?), et beaucoup d'autres dermatoses. »

« Il ne devrait être permis qu'aux citoyens de la ville de vendre des vieux habits. Les juifs engagés dans ce commerce devraient être privés de leurs lettres de protection. Les femmes colporteuses en train d'exercer cette activité devraient être mises en maison de détention. »

« Une personne exposée au danger de l'infection ne devrait pas perdre son courage, ne refuserait aucune de ses aises habituelles, repos, exercice, nourriture ou boisson ; mais il ne commettrait aucun excès dans chacune de ces choses et également dans les passions, l'assouvissement sexuel et cetera ... Une légère augmentation des stimulants, comme le vin, le tabac à fumer et à priser, s'est trouvé être un moyen de défense puissant contre les épidémies contagieuses. »

« C'est incroyable le pouvoir d'empêchement de la contagion procuré par les passions bienfaisantes, l'espoir, le contentement, le sentiment de bien-être, et cetera, et aussi les qualités fortifiantes d'une bonne nourriture ... »

Appel aux philanthropes pensants sur la contagion du choléra asiatique (1831) : (1)

« Si la contagion du choléra était de nature atmosphérique et tellurique, il n'y aurait aucune protection possible... Cette épidémie pestilentielle planerait dans l'air uniformément comme la grippe recouvrant récemment presque toute l'Europe...

Aussi les nombreux cas rapportés unanimement dans les journaux publiques seraient inexplicables où de petites villes et des villages au voisinage du choléra épidémique meurtrier, qui, par le zèle unanime de leurs habitants, restaient eux-mêmes strictement isolés, comme une forteresse assiégée, et qui refusaient de laisser entrer sans exception une seule personne du dehors – inexplicable, je répète, serait l'exemption parfaite des ravages du choléra dans de tels endroits...

Il y a même des paysans de ces villages qui ont tous juré de tuer quiconque voudrait s'approcher de leur village, et même de refuser de permettre à des habitants qui étaient sortis du village, d'y entrer à nouveau... »

« L'agent infectieux du choléra consiste probablement en êtres vivants innombrables et invisibles. »

Dans le journal des malades de Samuel Hahnemann à Paris, de nombreux cas de tuberculose pulmonaire furent décrits ; les conseils contre la contagion y étaient absents.

DF5, page 285 et 386 ; Monsieur Ernest L., *20 ans, phytisque pulmonaire...*

7 octobre : était accoutumé à fumer 10, 24 cigares par jour. Avant mon traitement : 5, 6 cigares. Depuis aucunement... Je lui concède une seule pipe.

11 octobre : fume beaucoup comme son père m'écrit – lui le nie.

- **Hygiène du médecin :**

Extraits de l'ami de la santé :

« Le créateur de l'homme nous a associé l'habitude comme protectrice de divers dangers...

Des gens assurément courageux peuvent s'habituer peu à peu aux exhalaisons des maladies les plus contagieuses et leur organisme devient peu à peu tout à fait insensible à elles...

Mais seuls les prudents garde-malades et médecins peuvent espérer ce privilège de rester non contaminés ; ils doivent s'habituer à cela très progressivement, continuer à s'habituer et prendre encore différents avantages en main, pour ne pas être tués par les exhalaisons sournoises. (1)

« Nous devrions nous accoutumer peu à peu aux exhalaisons les plus toxiques, et rester passablement en bonne santé au milieu d'elles.

Pour s'accoutumer à toute chose, l'avancée d'une extrême à l'autre doit être faite avec le maximum de prudence et par très petits degrés. » (1)

« En s'approchant très progressivement et en s'accoutumant aux substances inflammatoires de la contagion, nous émoussons peu à peu nos nerfs à l'empreinte du miasme, autrement si facilement communicable...

En visitant le patient, on essaie de maintenir notre esprit et notre corps en bon équilibre...
 On ne se laisse pas aller pendant cette occupation à des passions affaiblissantes : excès en amour, de colère, de chagrin profond et de souci comme la fatigue de l'esprit... sont de grands encouragements à toute contagion.
 A la longue, il deviendra aussi difficile d'être infecté que d'attraper deux fois la variole...
 Si, en toutes circonstances, on a conservé son courage, sa façon de penser sensiblement compatissante et sa tête claire, on a conscience d'être une personne hautement importante dans ce pays... d'une destinée supérieure, élevé au dessus de soi-même, dévoué à la santé des personnes les plus basses du peuple comme des plus hautes de la société - un ange de Dieu. »
 (1)

Extrait d'Appel aux philanthropes pensants sur la contagion du choléra asiatique :
 « Les médecins et les garde-malades traitant les épidémies de choléra (sans appliquer la méthode homéopathique) sont les plus certains et les plus fréquents propagateurs et communicateurs de contagion de loin et largement. » (1)

Extrait des maladies chroniques :
 « Il n'est point d'acte au monde qui exige plus de conscience que le traitement d'une vie d'homme mise en danger par la maladie. » (2)

Paragraphe 98 de l'Organon (3):
 « ... l'exploration de l'image vraie, complète de la maladie et de ses particularités, exige à un haut degré de la part du médecin, une grande circonspection, du tact, la connaissance des hommes, de la prudence dans le recueil des informations, et de la patience. »

DF4, page 130 ; Docteur Q. :
 « *Comme il ne peut pas s'exempter du sort des humains, il ne doit travailler que jusqu'à dix heures (le soir) ; alors causer avec un ami pendant une heure, et après avoir pris son médicament, se coucher...* »

- **L'hygiène mentale :**

Définition proposée : ensemble des moyens d'ordre éducatif, prophylactique, ou psychothérapique mis en œuvre pour prévenir l'apparition de troubles mentaux (dictionnaire Larousse).

Extraits de l'ami de la santé : (1)

« Appliquer à soi-même la modération comme une des plus nobles des vertus...
 Modération, stricte modération est une vertu corporelle sublime, sans laquelle nous ne pouvons devenir sains ni heureux. »

« La modération : la mère pure des plaisirs extatiques inépuisables, ce riche pourvoyeur de plaisir. »

« Si on supposait qu'il y ait des variétés particulières dans l'espèce humaine, ce serait faire une grande erreur ; les êtres humains sont venus de l'utérus de leur mère aussi doux et délicats qu'aucun d'entre nous.

Tous ces gens, cependant, ne donnent à leurs enfants pas d'autre éducation que leur propre exemple. »

« La jeune créature est toujours animée par le plus puissant de tous les agents en éducation, la faculté d'imitation, le désir d'agir le plus possible comme son père...

L'enfant apprend peu à peu (mais seulement peu à peu, observez bien cela) pour endurer autant que possible ce que son père peut endurer. »

Hahnemann ne parlait ici que de l'éducation des garçons.

« Au centre d'une ville grande et peuplée, il est vraiment impossible d'élever des petits enfants sainement et durablement, et tout à fait impossible d'endurcir leur corps...

Même dans les petits villages les plus sains, nous pouvons rendre les petits enfants délicats, ramollis et maladifs. Il suffit seulement de les priver de leur liberté, de les laisser habituellement enfermés dans une pièce basse, humide et brûlante, de surcharger leurs estomacs, et de les laisser se mettre dans des lits chauds lourds en plumes, d'encourager leur malpropreté, et ainsi de suite. »

« Les passions accablantes déprimantes rendent les personnes sensibles à la réception des miasmes. »

« Les choses préjudiciables ont aussi du bon:

... Combien d'exemples n'a-t-on pas encore où des personnes sont devenues plus sages et meilleures par la maladie, ou plus saines dans la détresse, la misère et la faim, ou plus utiles pour la société. »

« Si la prison même pour les criminels ne peut et ne doit être rien d'autre qu'une privation de toute occasion de blesser la société humaine, toute torture d'un prisonnier est un crime de la police. »

Paragraphe 228 de l'Organon : (3)

« Les malades mentaux, les êtres les plus à plaindre de tous les hommes... »

DF4, page 130 : Docteur Q. :

« *Sans lire, sans écrire, sans se donner assez d'aise ou des heures de loisir, l'organisme chroniquement malade ne saurait se réparer pas même par les remèdes les plus convenables.* »

Extraits de l'ami de la santé : (1)

« Père Hippocrate, le grand connaisseur de l'homme, remarque dans un passage que les changements d'un extrême à l'autre ne peuvent être entrepris sans danger ni précaution.... La nature ne fait rien sans préparation ; tous ses travaux se produisent peu à peu, et plus le travail qu'elle exécute est construit et artistique , plus elle le fait avec circonspection et graduellement. »

« Pour chaque être humain, une certaine quantité de plaisirs corporels lui sont seulement attribués, quantité que son système nerveux est capable de recueillir dans la jouissance (vivante) et de bien déguster seulement dans cette quantité-là sans destruction de sa santé. »

Extrait des maladies chroniques : (2)

« Quelques mois d'une union mal assortie ou d'une conscience cruellement tourmentée, au milieu des superfluités de la vie peuvent tirer la psore du sommeil profond dans lequel elle était ensevelie. »

« On agit avec prudence en s'abstenant de traiter la maladie chronique et en abandonnant le malade à son sort, parce ce que le traitement le mieux dirigé, ne peut absolument rien chez un homme en proie à des chagrins continuels, dont les ressorts de la vie sont à chaque instant détruits par les atteintes profondes que son moral reçoit. »

Paragraphe 224 de l'Organon : (3)

« Quand la maladie mentale n'est pas encore complètement développée et quand il existe encore un doute pour savoir si vraiment elle provient de maux du corps, ou plutôt de fautes d'éducation, de mauvaises habitudes, d'une morale corrompue, d'un esprit négligé, de la superstition ou de l'ignorance ; là sert comme indice, que par des persuasions sensées et bien pensées, par des motifs de consolation et par des remontrances sérieuses et raisonnables, la maladie diminue et s'améliore, par contre en cas de véritable maladie de l'âme reposant sur une maladie corporelle ou en cas de maladie mentale pure, la maladie s'aggrave vite par ce moyen... »

CONCLUSION GENERALE ET PROVISOIRE :

Les principes hahnemanniens d'hygiène se sont inspirés des publications d'Hippocrate et de Rousseau. Ces principes furent présentés et développés par Hahnemann principalement dans « L'ami de la santé », « Sur les effets du café... », puis dans les maladies chroniques et l'Organon.

Les conceptions hygiéniques générales présentées dans la médecine de l'expérience, les maladies chroniques et l'Organon, ont gardé la même valeur précieuse pour la pratique homéopathique actuelle : conseils hygiéniques essentiellement dans les maladies chroniques, modération en toute chose, connaissance par le médecin des obstacles à la guérison, fausses maladies chroniques par fautes d'hygiène.

Les conseils d'hygiène, donnés à titre individuel, familial et collectif, apparaissaient d'une richesse et d'une précision étonnantes pour l'époque de leur parution. Beaucoup d'entre eux restent à mon sens encore applicables ; d'autres, plus critiquables ont subi l'épreuve du temps ; quelques-uns enfin non défendables n'ont pas été présentés.

Les journaux de malades d'Hahnemann à Paris révélaient une attention profonde et assidue à l'hygiène de vie des patients dans les maladies chroniques. Les prescriptions hygiéniques dans ces maladies étaient aussi complètes et précises que les prescriptions médicamenteuses, et leur application par le malade était surveillée de la même façon que les prescriptions médicamenteuses. Je n'ai pas retrouvé de prescription hygiénique dans les maladies aiguës.

Le rapprochement entre les citations des publications d'Hahnemann et les extraits de journaux de malades révélait une continuité entre eux, et laissaient supposer un mode de vie d'Hahnemann très proche de ses prescriptions hygiéniques.

REFERENCES

1. Hahnemann S. Gesammelte kleine Schriften; herausgegeben von J.M.Schmidt und D. Kaiser. Heidelberg: Haug, 2001: 125-151; 171-201; 416-417; 814-818.
2. Hahnemann S. Les maladies chroniques, deuxième édition. Bruxelles: Editions de l'école belge d'homéopathie, 1985.
3. Hahnemann S. Organon der Heilkunst ; bearbeitet und heraus gegeben von J.M. Schimidt. Heidelberg : Haug, 1992
4. Dudgeon R.E. The lesser writings of Samuel Hahnemann, reprint. New Dehli: Jain, 1993: XIII.

Remerciements

Merci à l'Institut für Geschichte der Medizin der Robert Bosch Stiftung, Straussweg 17, Stuttgart, Deutschland, pour l'autorisation de reproduire des extraits de microfiches des Krankenjournale d'Hahnemann.

Exposé présenté aux cinquièmes journées Georges Demangeat à Annecy, le 13 mai 1995.

Summary :

Hahnemann's general hygienic conceptions, found in his publications, have remained precious to current medical practice; pieces of advice in the hygienic area, mainly in chronic diseases, a moderation in everything, a medical knowledge of the obstacles to recovery, unreal chronic disease only due to a lack of hygiene.

The connection made between Hahnemann's hygienic conceptions in his publications and their practical application reported in his patients' diaries put to the fore the amazing accuracy of his hygienic advice; most of it has retained a medical interest in today's medicine, but part of it lost its accuracy through time.

On reading the patients' diaries, I underlined an equal importance of hygienic prescriptions and their follow-up, and drug prescriptions in chronic diseases. There was a continuity between hygienic rules advocated in the publications and the ones prescribed in the patients' diaries.