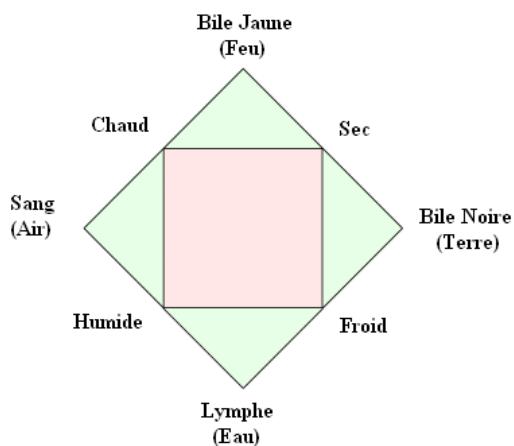


La théorie hippocratique des humeurs fut l'une des bases de la médecine antique. Selon cette théorie, le corps était constitué des quatre éléments fondamentaux, air, feu, eau et terre possédant quatre qualités : chaud ou froid, sec ou humide. Ces éléments, mutuellement antagoniques (l'eau et la terre éteignent le feu, le feu fait s'évaporer l'eau), doivent coexister en équilibre pour que la personne soit en bonne santé. Tout déséquilibre mineur entraîne des «sauts d'humeur», tout déséquilibre majeur menace la santé du sujet.

### LA THÉORIE DITE DES HUMEURS

La santé (de l'esprit ou du corps) varie en fonction de l'équilibre des humeurs dans le corps, la « crase ».



Pour les anciens, il existe quatre humeurs :

**le sang** : produit par le foie et reçu par le cœur (caractère sanguin ou jovial, chaleureux)

**la pituite ou flegme ou lymphe** : rattachée au cerveau (caractère lymphatique)

**la bile jaune** : venant également du foie (caractère «bilieux», c'est-à-dire anxieux)

**la bile noire ou atrabile** : venant de la rate (caractère mélancolique).

Ces humeurs correspondent aux quatre éléments, eux-mêmes caractérisés par leurs propres qualités :

le feu : le chaud / l'air : le sec / la terre : le froid / l'eau : l'humide

Selon leur prédominance, ils vont déterminer les quatre tempéraments fondamentaux :

- ◆ le bilieux ou sanguin (chaud et sec), est enclin à la colère.
- ◆ l'atrabilaire ou mélancolique (froid et sec), se dit de celui qu'une bile noire et aduste rend triste et chagrin.
- ◆ le flegmatique (froid et humide), se dit de l'homme calme et imperturbable, qui garde son sang-froid. Presque apathique.
- ◆ le sanguin (chaud et humide), « Celui en qui le sang prédomine sur les autres humeurs. Il est d'humeur gai, parce qu'il est sanguin, d'un tempérament sanguin. »

Selon le physicien, quand les saisons varient, tel ou tel élément prédomine. Les âges de la vie aussi correspondent aux saisons. Les hommes ont leur printemps, leur été, leur automne et leur hiver. Mais comme les grands cycles du temps correspondent aux petits cycles, une journée est aussi comme une année, avec sa chaleur sèche du jour et sa froideur humide de la nuit. Le médecin doit donc observer les heures et les saisons les plus favorables pour saigner ou purger les malades, **le microcosme étant soumis aux rythmes du macrocosme**.

### MANQUE ET SURPLUS

Lors d'un déséquilibre, quand une humeur l'emporte sur toutes les autres, ou que son influence est excessive, les maladies physiques et psychiques surviennent. Les traitements sont donc calculés pour **rétablissement l'équilibre** et les régimes pour le maintenir : on peut corriger l'excès de froid chez les vieillards en leur faisant boire un peu de vin, mais la chaleur excessive des jeunes gens leur interdit absolument cette boisson. Si l'humeur ne peut **s'évacuer** naturellement (par vomissement, expectoration, saignement de nez, urine ou défécation), on peut avoir recours à des remèdes qui vont la provoquer (cholagogues, diurétiques, purgatifs, saignées). Dans le cas contraire, lorsqu'une humeur fait défaut, on peut y remédier par une nourriture appropriée, ou des exercices.

La médecine moderne a relégué la théorie des humeurs au rang de curiosité historique.