# La formation médicale de Maïmonide et son actualité au regard de l'activité physique et de la santé \*

par Jérôme TALMUD \*\*

#### I - Portrait de Maïmonide en guise de préliminaire

Se référer à Maïmonide c'est entretenir une lumière alimentée de façon simultanée par trois sources : la théologie, la philosophie et la science médicale, trois flammes qui éclairent notre cheminement dans la Tradition. Nous connaissons tous Maïmonide, aussi brosserons-nous rapidement son portrait.

Né à Cordoue (Espagne) le 30 mars 1135, Moshé ben Maïmon dit Maïmonide, le Rambam, reçoit de son père rabbin, juge, mathématicien et astronome, l'initiation à la Bible et au Talmud. Des maîtres arabes lui enseignent l'histoire naturelle, la médecine et la philosophie. Outre les influences arabo-espagnoles, Maïmonide bénéficie de l'apport des Grecs (Hippocrate, Aristote, Galien) ; il lit aussi l'œuvre du Perse Rhazes (860 - 925) (1).

En 1148, Maïmonide fuit l'intolérance et les persécutions vers Grenade, Séville et leurs environs. Vers 1160, Maïmonide est à Fès (Maroc). Vers 1165, on retrouve la famille Maïmon à Acre (Israël) Audit séigurne durant que la partianches. Maïmonide visite la Terre Sainte, notamment Jérusalem et le Tombeau des Patriarches. Après quelques mois, la famille Maïmon quitte Israël pour s'installer définitivement à Fostât (Vieux Caire, Egypte).

En 1166, Rambam s'installe donc dans le quartier juif du Caire appelé Fostât où il commence la pratique de la médecine. Étayée par la richesse et la densité de sa culture, sa renommée dépasse rapidement les frontières du Caire et s'étend dans tout l'Orient.

Chef de la Communauté juive d'Egypte, Maïmonide est un médecin émérite et un herboriste et phytothérapeute renommé. On venait le consulter de Palestine, de Syrie, de Perse. Vers 1172, il est médecin attaché à la cour du Vizir Al-Fadal.

Maïmonide meurt à Fostât le 13 décembre 1204. Il laisse une œuvre importante composée d'une dizaine d'ouvrages médicaux dont le fameux Traité des Poisons, et de livres théologiques et philosophiques, notamment le Michné Torah (1178) et le Guide des Égarés (1190).

Aujourd'hui, deux villes se distinguent en France par leur souvenir de l'illustre savant : Montpellier où Samuel Ibn Tibbon traduisit d'arabe en hébreu une grande par-

<sup>\*</sup> Comité de lecture du 19 mars 2005 de la Société française d'Histoire de la Médecine.

<sup>\*\*</sup> Le Ventoux, 20 Bd de la République, F 92210 Saint-Cloud.

tie de l'œuvre maïmonidienne (des écoles et associations montpelliéraines portent le nom de Maïmonide) et Paris qui conserve une effigie de Maïmonide sculptée dans la pierre des bâtiments de la Faculté de Médecine de Paris situés rue Jacob.

Il fut l'un des derniers rabbins-médecins. Nombreux sont celles et ceux qui travaillent minutieusement sur son œuvre. Pour notre part, nous nous sommes intéressés plus particulièrement à la question concernant sa formation médicale : par exemple, quels ont été ses Maîtres, ses lectures ? quelles influences médicales ont orienté sa pratique et ses écrits à caractère médical ?

#### II - Essai sur la formation médicale de Maïmonide

#### A - Introduction

Maïmonide fut un éminent personnage réputé pour ses écrits théologiques et philosophiques. Sa renommée médicale rayonna dans tout l'Orient du XIIème siècle, et pour diffuser une telle aura, Rambam a vraisemblablement étudié la médecine simultanément à deux autres disciplines : les études rabbiniques avec son père et, à Fès, avec Rabbi Judah ha Cohen Ibn Shoushan et l'initiation à la philosophie, essentiellement en Andalousie en compagnie d'Averroès (Ibn Rushd).

De surcroît, au cours de son adolescence, Maïmonide a constamment écrit, puisque, à son arrivée en Egypte, il avait déjà rédigé la moitié du Michné Torah, soit sept livres.

Pour mieux cerner la personnalité de Maïmonide le médecin, nous avons repris les manuels traitant de sa biographie. Nous avons noté le nom des érudits et savants qu'il a rencontrés. Nous avons consulté également chacune de leur biographie.

Pour affiner notre approche, nous sommes allés à la rencontre de l'Histoire, avec un grand "H", celle de l'Andalousie et celle de la Médecine.

Nous avons distingué deux périodes : l'exil à Grenade et dans le sud de l'Andalousie de 1149 à 1160 environ, puis à Fès au Maroc, de 1160 à 1165.

## B - Contexte politique en Andalousie au cours du XIIème siècle

L'enfance de Maïmonide est marquée d'événements dramatiques, conséquence du déclin des Almoravides au pouvoir depuis 1086. Venus d'Afrique (la Mauritanie, semble t-il), les Almohades, envahissent l'Andalousie. À l'issue de combats sanglants qui durent plusieurs années, la ville de Cordoue sera soumise en 1149.

Rabbi Maïmon et sa famille fuient Cordoue en 1148. Ils séjournent quelque temps à Grenade. Par la suite, ils erreront dans le Sud de la péninsule ibérique durant une douzaine d'années.

Vers 1160, ils s'embarquent pour le Maroc et s'installent à Fès, fief des chefs Almohades. Vers 1165, lorsque Rabbi Judah ha Cohen Ibn Shoushan est exécuté en place publique, les Maïmon fuient le Maroc pour la Terre Sainte, puis l'Egypte.

C'est dans un contexte aussi troublé que Maïmonide va acquérir ses connaissances tant théologiques que philosophiques et médicales.

À cet égard, comment le titre de Médecin était-il attribué ?

# C - Mode d'attribution du titre de Médecin dans la Médecine arabe au cours du Moyen Age en terre islamisée

Dans la Médecine arabe du Moyen Âge, le titre de Médecin n'a rien à voir avec la conception normalisée que nous connaissons aujourd'hui.

Concédé de façon restreinte, le titre de Médecin est attribué plus aisément si l'on est attaché à la cour d'un souverain. Cette qualité suppose une réputation bien ancrée dans la société, soit par une pratique médicale d'un certain niveau de façon à ce que le souverain ou son entourage en soient informés, soit par le fait que le praticien soit le descendant d'une famille réputée.

Le titre de Médecin suppose deux autres caractéristiques : une formation livresque et l'on doit posséder la capacité de maîtriser un savoir sur les "recettes thérapeutiques" et les procédés, car être médecin c'est "être susceptible de fournir des traitements médicaux" (2). Le titre de Médecin est donc réservé aux personnes, hommes et femmes, les plus qualifiées.

Mais à partir de quel mode d'enseignement pouvait-on pratiquer la médecine ? Il semble que celui-ci soit rattaché au tutorat. Cet enseignement procède surtout par discussions et débats entre un Maître et ses élèves. Après une formation théorique, l'élève accompagne son Maître dans ses visites. Pour chaque malade, on constitue une fiche sur laquelle sont notés les symptômes, le diagnostic et la thérapeutique. Au terme de cette formation pratique, l'élève peut obtenir une "licence d'exercice". Cependant, "tout porteur du titre ... ne l'a pas nécessairement car ce titre relève plutôt de la réputation que du diplôme" (3).

Maïmonide a t-il jamais obtenu la "licence d'exercice" ? Sa biographie, sa littérature, ses courriers n'en font pas état. Pourtant, tout porte à croire qu'il a véritablement suivi une formation médicale telle que nous venons de la décrire. Il a suivi l'itinéraire des médecins de l'époque, comme le raconte un biographe (4) d'un de ses contemporains andalous, Ibn Rushd surnommé Averroès.

# D - Les Ecoles de Médecine au Moyen Âge et les centres de traduction

Il est nécessaire d'énumérer ici, les Ecoles de Médecine et les centres de traduction les plus réputés au XIIème siècle.

En Andalousie, Cordoue et Grenade sont des centres de traduction et de diffusion de la médecine. Séville dispose d'une Université. Les Maîtres de la médecine les plus réputés sont : Ibn Zuhr Abû Marwan dit Avenzoar, Ibn Rushd Abû Whalid dit Averroès.

Dans le Sud de la France, Montpellier est un lieu d'enseignement de la Médecine et un lieu de traduction, celle-ci est assurée par la dynastie des Tibbonides dont le fondateur, Judah Ibn Tibbon est originaire de Grenade.

En Italie, l'Ecole de Salerne représente le meilleur centre d'enseignement de la Médecine en liaison avec le Mont Cassin, un lieu de traduction des écrits médicaux de langue arabe en latin.

Au cours des siècles précédents, des médecins renommés avaient mis en valeur leur école, notamment en Orient : Ibn Sina dit Avicenne (Iran), Al-Razi dit Rhazes (Bagdad).

### E - Quelques repères chronologiques de l'itinéraire de Maïmonide

Concernant le calendrier de l'itinéraire de la famille Maïmon entre son départ de Cordoue et l'arrivée en Terre Sainte, il semble que les avis divergent.

Il est à peu près certain que Maïmonide soit parti de Cordoue en 1148, pour Grenade vraisemblablement. Par la suite, les biographes évoquent une "errance en Andalousie" durant environ une douzaine d'années. Lorsque l'on examine la vaste culture que Maïmonide s'est constitué en Andalousie, il est tout à fait plausible qu'il soit allé vers Séville, et ce, durant une période relativement longue.

Quant au séjour à Fès qui semble commencer vers 1161, aucun biographe n'est d'accord. Pour certains, il est resté deux ans, pour d'autres, cinq ans. `Haim Harboun (5) note que la famille Maïmon arrive à Fès en 1158 et s'enfuit vers la Terre Sainte en 1165.

Nous constatons ainsi qu'il est difficile de préciser de façon certaine, la durée de l'exil de Maïmonide en Andalousie et au Maroc.

# F - L'enseignement oral de la médecine pour Maïmonide en Andalousie entre 1148 et 1160

Il semble qu'à Cordoue, le jeune Maïmonide reçoive l'enseignement de la Tradition principalement de son père : le Tana'h, la Michna, puis la Guemara. Nous savons que la Bible et le Talmud sont des ouvrages théologiques, non des traités médicaux. Cependant, la Médecine y est présente à de très nombreuses reprises(6).

Parvenu à Grenade en 1148, le premier médecin qu'il rencontre est Judah Ibn Tibbon (vers 1120, Grenade - vers 1190, Marseille), le fondateur de la dynastie des Tibbonnides et qui est aussi Rabbi, philosophe et traducteur.

Judah Ibn Tibbon est un des chefs de la communauté de Grenade. Nous pensons que l'explication du respect de Samuel Ibn Tibbon à l'égard de Maïmonide se trouve en Andalousie : Judah, père de Samuel, aurait rencontré Maïmonide peu de temps avant son exil vers le Sud de la France. Car comment expliquer l'échange de lettres entre Maïmonide et la famille Tibbon ? Par ailleurs, nous savons que la première traduction du Guide des Egarés (ou des Perplexes) a été établie par le fils de Judah Ibn Tibbon.

Un autre élément nous a également interrogé : qui a transmis la pensée de Judah Halévy à Maïmonide ? Rabbi Maïmon, sans doute, mais il semblerait que Rabbi Judah Ibn Tibbon, traducteur de Judah Halévy, ait guidé les lectures du jeune Maïmonide qui avait une grande estime pour l'auteur du *Kuzari*.

Philosophe, rabbi, médecin et traducteur, Judah Ibn Tibbon, né une quinzaine d'années avant Maïmonide a sans doute croisé la route de la famille Maïmon vers 1148 ou 1149, à Grenade ou à Séville, deux centres de traduction de la Médecine arabe.

Précisons que certains biographes de Maïmonide évoquent un séjour de celui-ci dans le Sud de la France. Peut-être serait-il venu à Lunel ou à Montpellier pour rencontrer Judah et connaître son fils Samuel ?

Nous ne possédons pas de documents qui puissent confirmer ou infirmer que Maïmonide ait effectivement rencontré Judah Ibn Tibbon. Ce dernier a fui Grenade vers 1149. Or, à cette époque, Rabbi Maïmon et sa famille s'y trouvaient. Il serait étrange que des personnalités aussi éminentes que Rabbi Maïmon et Rabbi Ibn Tibbon ne se fussent pas rencontrés ...

Puis, il semblerait que la famille Maïmon se soit déplacée de Grenade vers Séville, vraisemblablement après 1150. Dans cette ville andalouse, il existe une Ecole de Médecine très réputée dont le Maître, vieillissant, est à la fois fin philosophe et médecin averti. Il s'agit d'Ibn Zuhr Abû Marwan dit Avenzoar (Séville, 1090 - 1162). L'un de ses élèves, l'éminent Averroès que nous retrouverons un peu plus loin, disait d'Avenzoar qu'il était le plus grand médecin depuis Galien, et que, pour pratiquer la thérapeutique, il fallait étudier l'œuvre d'Avenzoar.

À Séville, il semble que Maïmonide soit initié à la philosophie, et notamment à Aristote. Concernant la médecine, il est vraisemblable que Maïmonide ait appris l'herboristerie et la zoologie, avec Avenzoar. Cependant, celui-ci était très âgé, aussi, il semble-

rait que Maïmonide ait eu un autre Maître en médecine aussi réputé qu'Avenzoar. Il s'agirait d'Abû Jaafar.

Maïmonide séjourne suffisamment longtemps à Séville pour avoir un second Maître en philosophie et en médecine. C'est un élève d'Avenzoar, le jeune Averroès (Ibn Rushd) (vers 1120, Cordoue - vers 1191, Marrakech) d'une dizaine d'années plus âgé que Maïmonide qui devient donc tout naturellement son élève(7). Les historiens et les biographes des deux personnages n'évoquent guère le fait que Maïmonide a été l'élève d'Averroès, ce dernier l'aurait même caché lors de son séjour dans les environs de Séville.

Maïmonide va donc approfondir une grande partie de ses connaissances avec Averroès, vraisemblablement après 1154, car à cette époque, Averroès se trouve au Maroc. De retour à Séville, Averroès est entouré de philosophes et de médecins et devient l'ami et le protecteur de savants. L'histoire rapporte que Maïmonide faisait partie du cercle intellectuel entourant Averroès. Souvenons-nous qu'Averroès est originaire de Cordoue, que son père était le cadi de cette ville. Il est vraisemblable que les juges des trois religions monothéistes de la ville, notamment le père d'Averroès et Rabbi Maïmon, se soient rencontrés, car avant le règne de la terreur almohade, chacun vivait paisiblement dans la tolérance et la fraternité. Maïmonide, enfant, a sûrement rencontré l'adolescent Averroès à Cordoue, sans savoir que quelques années plus tard, le premier serait l'élève du second.

Quels sont les domaines d'études que Maïmonide approfondit sous la houlette d'Averroès qui est à la fois juriste, théologien, philosophe, médecin, mathématicien et qui connaît également l'astronomie et la physique ? Il semblerait, et les biographes ne sont guère d'accord entre eux, que Maïmonide a été initié à la philosophie d'Aristote par Averroès. Le multiple enseignement vient parfaire chez Maïmonide ce qu'il avait commencé à étudier, notamment avec Avenzoar. Âgé d'à peine vingt-cinq ans, il possède une vaste culture pluridisciplinaire. Rappelons que les pérégrinations de Maïmonide en Andalousie ont duré une douzaine d'années qu'il a consacrées à l'étude et à l'écriture, comme l'ont fait chacun de ses Maîtres.

Outre Avenzoar, Averroès avait un autre Maître en Philosophie et en Médecine : Abû Jaafar. Celui-ci était "un philosophe passionné des ouvrages d'Aristote et des autres philosophes anciens, excellent et distingué dans l'art de la médecine, expérimenté dans ses fondements et ses applications, bon praticien dans le traitement des malades ..." (8). Abû Jaafar avait été, lui aussi, un élève d'Abentoufal (9).

#### G - Poursuite de la formation médicale de Maïmonide à Fès entre 1160 et 1165

À Fès, Maïmonide devient l'élève d'Ibn Toufayl dit Abentoufal (Abû Baker) (vers1100, Cadix - 1182, Maroc). Abentoufal est philosophe et médecin. Il est attaché à la cour des Almohades depuis 1138, date à laquelle il a quitté Grenade pour aller remplacer son défunt Maïtre Ibn Badia dit Avenpace (fin Xème siècle, Grenade - 1138, Fès).

Abentoufal remarque l'esprit brillant de Maïmonide, solidement formé à la philosophie aristotélicienne et très averti en herboristerie.

Il semble qu'à Fès Maïmonide puisse circuler plus librement qu'en Andalousie. Il pourra suivre sa formation médicale au chevet des malades de façon plus assidue.

Maïmonide complètera sa formation rabbinique à Fès, avec le Maître du Talmud Judah Ha Cohen Ibn Shoushan et en Médecine avec Abentoufal, tant au plan pratique qu'au plan théorique, ce dernier étant essentiellement d'ordre encyclopédique.

## H - La formation médicale livresque de Maïmonide

On repère le même schéma pour la formation médicale que pour les formations philosophique et rabbinique : pour commencer, l'enseignement est oral assorti de discussions et débats. Puis il s'appuie sur des lectures d'ouvrages, ce qui permet d'approfondir les connaissances déjà acquises avec les Maîtres. Maïmonide a suivi ce mode de formation, aussi bien en Andalousie qu'à Fès.

#### 1) Constitution des bibliothèques andalouses

La ville de Cordoue, centre médical de traduction, possédait une immense et prestigieuse bibliothèque. Maïmonide a sans doute passé de nombreuses journées à la lecture des ouvrages, toutes disciplines confondues.

Après 1148, cette fabuleuse bibliothèque fut détruite par les Almohades. Cette annéelà, Maïmonide quitte Cordoue pour Grenade, puis Séville où il y a aussi des bibliothèques, certes moins fournies qu'à Cordoue, mais néanmoins suffisamment riches d'ouvrages religieux, philosophiques et médicaux.

Mais comment Maïmonide a-t-il pu avoir accès à tous ces ouvrages, découvrir des auteurs renommés ou moins connus, de l'époque moyenâgeuse ou de l'Antiquité, de l'Orient et du bassin méditerranéen ?

Un siècle plus tôt, au Xème siècle, le calife Hakem II tient une place très importante dans l'histoire de l'Andalousie. Au cours de son règne, il constitue à Cordoue, une bibliothèque qui, au fil du temps, sera riche de quatre cent mille volumes. Pour rassembler tous ces ouvrages, il attribue des pièces d'or à des émissaires répartis dans de nombreux pays. Ils sont chargés de trouver des ouvrages actuels et antiques. Hakem II avait installé dans son palais un atelier où copistes, traducteurs, relieurs et enlumineurs travaillaient sans relâche.

Maïmonide a accédé à tous les livres qu'il souhaitait, car aucun ne devait manquer. Il a pu privilégier les auteurs qu'il appréciait plus particulièrement ou dont il voulait approfondir le sens de la pensée.

Pour avoir une idée des œuvres et auteurs lus par Maïmonide, nous avons consulté les travaux de l'Ecole de Médecine de Salerne en Italie, centre médical d'enseignement et du Mont Cassin, lieu de traduction et nous avons recensé les œuvres d'Hippocrate et de Galien, également celles des Ecoles de médecine arabe : le Canon d'Avicenne (Iran), l'œuvre d'Ibn Butlan (1050, Babylonie), celle d'Ibn Ridwan (1058, Le Caire), sans oublier l'immense œuvre de Rhazès qui comptent plus de 180 volumes.

À Cordoue, on recense : l'œuvre des Andalous Avenzoar et Abulcassis (Xème - XIème siècle), celle d'Abbas (vers 1150).

Ainsi, en dépit de l'exil et des conditions de vie précaires du fait des persécutions et de l'occupation almohade, Maïmonide a-t-il pu parfaire ses connaissances dans les domaines qu'il étudiait, et ce, durant une douzaine d'années, jusqu'à son départ pour Fès.

A t-il pu lire l'œuvre de ses Maîtres ? Il a peut-être lu celle d'Averroès une fois arrivé en Egypte (le "Colliget" ou les "Généralités sur la Médecine" est disponible à la lecture dès 1161 dans sa première version).

Mais très certainement, il a eu accès à l'œuvre d'Avenzoar : le Traité médical d'Ibn Zuhr (Kitab al-Taysir), c'est-à-dire la "Simplification de la thérapeutique et de la diététique", et le Livre facilitant la thérapeutique et la prise en charge (Al-Mudawat wa al Tadbir). L'œuvre d'Avenzoar précise quelques règles de vie à respecter pour conserver sa santé ; elle reprend l'essentiel des connaissances médicales de l'époque.

#### 2) La formation livresque à Fès entre 1160 et 1165

Arrivé à Fès, Maïmonide est déçu car si le fief des Almohades est doté d'une bibliothèque, son fonds est particulier : on n'y trouve aucun livre de philosophie. Ainsi, à partir de 1160, Maïmonide connaît de façon suffisamment pointue, la pensée philosophique des Grecs, des Perses et des auteurs orientaux en général.

Souvenons-nous d'un fait important pour l'époque : les médecins arabophones, musulmans et juifs, étaient presque tous médecins et philosophes à la fois (Avicenne, Al-Farabi, Rhazes, etc ...).

À Fès, Abentoufal apprécie plus particulièrement Isaac Israéli (Xème siècle) de l'Ecole de Kairouan. Précisons ici que l'œuvre d'Isaac Israéli, notamment un livre traitant des fièvres et un ouvrage intitulé "Des aliments particuliers", était inscrite au programme de la Faculté de Médecine de Montpellier en 1309 et à celui de la Faculté de Médecine de Paris entre 1270 et 1274. Un autre ouvrage d'Isaac Israéli influencera certainement l'écriture de Maïmonide : il s'agit du Traité des toxiques.

Maïmonide a t-il lu l'œuvre de ce médecin de Kairouan à Fès, ou bien connaissait-il déjà celle-ci en Andalousie ? La question reste en suspens ...

Il lira vraisemblablement l'œuvre d'Ibn al-Jazzar (Xème siècle, Kairouan) qui concerne principalement les troubles de la sexualité et leur traitement qui sont évoqués dans les Pirké Moshé.

En résumé, Maïmonide a appris la médecine de l'époque à partir de l'âge de quinze ans environ. Il a rencontré vraisemblablement Judah Ibn Tibbon. Il a eu pour Maîtres Avenzoar, Averroès, Abentoufal, et peut-être aussi Abû Jaafar. Entre Grenade, Séville et Fès, et à l'instar de ses Maîtres, Maïmonide a beaucoup appris, lu et écrit

# 3) Lien entre l'œuvre médicale de Maïmonide et ses lectures

Elle a forcément été influencée par ses lectures de toutes origines. Un exemple nous en convaincra. Sa formation médicale livresque passe par des ouvrages sur la nature, sur la botanique, sur la zoologie, et donc sur les plantes, oiseaux et autres animaux. On retrouve des indications thérapeutiques naturelles notamment dans le Pirké Moshé. Autre exemple, et non des moindres : le très célèbre Traité sur les poisons et leurs antidotes qui a fait autorité durant plusieurs siècles.

Sans oublier, bien sûr, l'exemple de ses Maîtres en Andalousie et à Fès où herboristerie et zoologie faisaient partie de l'enseignement de tout lettré.

Ne perdons pas de vue que Maïmonide, "l'Aigle de la Synagogue", est un précurseur de la médecine psychosomatique. Il associait la modération des prescriptions et le soutien psychologique. Il critiquait Galien (tout comme son Maître Averroès qui s'était démarqué de lui dans son *Colliget*) en recherchant chez l'individu, un compromis entre le corps et l'esprit, estimant que l'un et l'autre sont indissociables et tous les deux sont utiles à la guérison (10).

### III - L'art de conserver sa santé en faisant travailler les muscles de son corps

Les sports furent estimés et appréciés par Maïmonide pour leur action bénéfique sur le corps humain et l'équilibre de la santé. Ses idées sont développées dans les Aphorismes de Moïse (Pirké Moshé), précisément dans le dix-huitième chapitre (11).

Ce chapitre contient les seize aphorismes qui décrivent les exercices physiques et le contexte dans lequel ils doivent se dérouler. Une idée majeure s'en dégage : celui qui pra-

tique des exercices physiques tous les jours, avant le repas, ne craindra que faiblement la maladie. L'hygiène de vie passe par l'exercice effectué sans excès, mais régulièrement : la quantité d'exercices ne doit pas l'emporter sur la qualité de la prestation.

Maïmonide est précurseur de cette idée lorsqu'il dit que le jeu de ballon est supérieur aux autres et fait travailler tous les organes ; il permet de moduler l'intensité de l'exercice en fonction des capacités de chacun sans entraîner de danger. Maïmonide évoque un point très important quant au rôle du sport et des exercices physiques en tant que source de joie et facteur de guérison des maladies psychosomatiques ; il détermine le mouvement comme thérapie et expression des conflits internes.

L'action des exercices sportifs sur le psychisme, sur l'humeur, apporte souvent la guérison des symptômes fonctionnels. Ainsi, au XIIème siècle, Maïmonide ouvre t-il un horizon nouveau sur la conception de la maladie et de son remède : au cours des thérapeutiques, il faut agir aussi bien sur le corps que sur l'esprit (12).

Rappelons que l'Histoire de la Médecine reconnaît Rambam comme étant le premier médecin psychosomaticien.

Il évoque la sédentarité qu'il définit comme facteur d'accumulation de substances toxiques dans les vaisseaux. L'absence d'exercice diminue les forces, entraîne la fonte des muscles et favorise l'obésité. Pour Rambam, l'exercice le plus réussi "est celui qui favorise l'élimination, de l'organisme, de tous les éléments qui ont été absorbés par les muscles des jambes et qui sont plus durs que la chair" (13) (il doit s'agir là, de crampes musculaires).

L'exercice physique dissout les choses superflues (les déchets), les graisses. Il favorise la sudation, l'émission des urines, donc il permet la destruction des substances résiduelles.

Plus loin dans le texte, Rambam écrit que s'il existe un excès de chaleur ambiante, il ne faut pas faire d'exercice physique intense car cela déséquilibrerait la thermorégulation du corps.

À propos des personnes âgées, il écrit qu'elles ont besoin de mouvoir leur corps, c'est un principe actuellement bien reconnu et mis en pratique par une activité physique au cours des troisième et quatrième âges. Pratiquer de façon régulière des exercices contribue à développer et à maintenir les aptitudes au cours de la vieillesse, à faire reculer, autant que faire se peut, l'apparition inéluctable des signes de la sénescence. Si l'exercice est préconisé pour les personnes âgées à cause de ses vertus, il doit cependant être adapté et personnalisé. Rambam recommande la marche pendant quelques minutes après le repas ; aucune personne âgée ne doit aller se reposer ni se mettre au calme tant qu'elle ne l'a pas fait.

Il évoque aussi l'exercice physique chez les adultes en activité professionnelle. Il décrit quelques principes de physiologie de l'effort, avec l'augmentation de la fréquence et de l'amplitude des mouvements cardiaques. Il conseille de commencer l'exercice lentement en le faisant augmenter progressivement, jusqu'au maximum (pas d'effort d'emblée maximum, c'est un principe toujours valable). La surveillance de l'effort s'établit à partir de ces paramètres : l'aspect de la personne, sa température et la sudation. Un déséquilibre de l'un de ces paramètres indique un dépassement des mécanismes de régulation. Après les exercices, les massages avec de l'huile sont répétés, et un bain suivra. Ensuite, il faudra manger.

Pour conclure sur l'art de conserver sa santé par l'exercice physique, rappelons que ces descriptions et ces principes ont été écrits il y a plus de huit cents ans. La médecine

de Rambam puisait ses sources dans trois directions : les notions de santé selon la Tradition hébraïque (Rambam était un fin talmudiste), la médecine pratiquée à son époque, et ses propres recherches et analyses liées à des expérimentations personnelles.

Ainsi, après Hippocrate, Galien, et le Perse Rhazès(14), Maïmonide introduit-il, dans le champ de la médecine, la pratique des sports et de la gymnastique, cette dernière permettant à l'Homme de se mieux porter et de parvenir à une santé physique et morale plus équilibrée.

#### **NOTES**

- (1) RHAZÈS Muhammad Ibn Zakarhya' Abû Bakr al-Razi Guide du médecin nomade : aphorismes. Paris, Sindbad, édition de 1980.
- (2) URVOY D. Averroès. Les ambitions d'un intellectuel musulman. Paris, C. Flammarion, 1998, p. 66 et s.
- (3) URVOY D. p. 68.
- (4) URVOY D. p. 66 et s.
- (5) Harboun H. Maïmonide. Pourquoi l'Egypte ? Aix-en-Provence, Massoreth, 1997.
- (6) TALMUD J. Respect de l'être humain et de la vie dans la Médecine Hébraïque des origines à nos jours. *Th. Doctorat ès Lettres et Sciences Humaines*, Reims, 1997, n° 5.
- (7) JACQUART D., MICHEAU F. La Médecine arabe et l'Occident médiéval. Paris, Maisonneuve et Larose, 1990, p. 144.
- (8) Livre sur les classes des médecins par Abi USAYBRA, rapporté par R. ARNALDEZ Averroès, un rationnaliste en Islam. Paris, Balland, 1997.
- (9) Nous précisons qu'Ibn Toufayl dit Abentoufal avait voyagé en Orient et avait rencontré Ghazali à Bagdad.
- (10) BAILLE M. Et Mère Méditerranée mit au monde la Médecine. En ligne.
- (11) Traduit pour la première fois de l'hébreu en français par le Dr Isidore SIMON et publié dans la *Revue d'Histoire de la Médecine Hébraïque*, 1978, 32, 129, 43 4 et intitulé : Le dix-huitième chapitre des "*Aphorismes*" Pirqué Moshé de Maïmonide (1135-1204) concernant les exercices physiques.
- (12) Dans le Judaïsme, le corps et l'âme ne constituent qu'une seule entité, le corps étant l'étui de l'âme.
- (13) MAZOWIEXKI B. Etude sur le sport dans l'Antiquité hébraïque et dans l'œuvre de Maïmonide. *Th. Méd. Paris, Saint-Antoine*, 1978, n° 70, p. 40.
- (14) RAZI Guide du médecin nomade, op. cité.

#### ELEMENTS BIBLIOGRAPHIQUES COMPLEMENTAIRES

- DIJAN Y. Maïmonide. Le second Moïse. Paris, Jacques Grancher, 1997.
- LECLERC L. Histoire de la médecine arabe. Tome II. Paris, Ernest Leroux Éditeur, 1870, p. 57 et s.
- LUSTIG D. Médecines naturelles par les Sages de la Kabbala et les anciens physiciens. Tel-Aviv, Diffusion Barazani et Fils, sd.
- ROSNER F. La Médecine tirée du Michné Torah de Maïmonide. Paris, B.R.I.T.T. / Biblieurope, 1992.
- SIMON I. L'influence hippocratique sur la Médecine hébraïque, surtout chez Assaph, Isaac Israéli et Maïmonide. Rev. d'Hist. de la Méd. Hébr., 1975, n° 113, p. 67 72; La notion de médecine psychosomatique dans l'œuvre de Maïmonide. Rev. d'Hist. de la Méd. Hébr. 1974, n 109, p. 103 11.

# **RÉSUMÉ**

La formation médicale de Maïmonide et son actualité au regard de l'activité physique et de la santé.

La mort de ce savant et philosophe en décembre 1204, laissait après lui une œuvre théologique, philosophique et médicale considérable, élaborée en Andalousie, à Fès puis en Egypte au contact des traditions hébraïques, arabo-espagnoles, gréco-byzantines et persanes. Précurseur de la médecine psycho-somatique par le soutien psychologique des malades, Maïmonide développa dans les Aphorismes de Moïse le rôle bénéfique des exercices physiques dans l'équilibre des fonctions générales de l'organisme, appliqués régulièrement en fonction des capacités de chacun. La surveillance de l'effort s'apprécie sur l'aspect de la personne, sa température et sa sudation. Ce principe doit être général, en particulier chez les personnes âgées. La pratique des sports et de la gymnastique, suivie de massages, favorise le maintien et l'équilibre de la santé physique et morale.

#### **SUMMARY**

#### Medical education and Maimonide.

When he died in December 1204 the philosopher and scholar Maimonide left a significant theological, philosophical and medical work. In the 'Aphorisms of Moise' he explained the benefits of taking exercise for a good health, particularly for the old people. According to him, the exercise favours the good balance between the physical and the moral health.