



Commentaire du texte de CELSE : Comment être en bonne santé

Ce texte est extrait de l'encyclopédie *Artes* de CELSE (*Aulus* ou *Aurelius Cornelius Celsius*), auteur romain dont on sait peu de chose, si ce n'est qu'il vécut sous le règne de l'empereur Tibère au I^{er} siècle après J.C. et eut accès à la bibliothèque impériale.

De son encyclopédie, huit livres formant un traité De la médecine ont été conservés. L'auteur y passe en revue toute la science médicale romaine de son époque, mais sans adhérer à aucune école. Le traité contient trois sections : la diététique, la pharmaceutique et la chirurgie, cette dernière partie étant la plus intéressante et la plus moderne de l'ouvrage. Celse s'inspire de ses réflexions personnelles ainsi que de celles du célèbre médecin grec Hippocrate de Cos (460-380 avant J.C.) qui privilégiait l'observation rigoureuse des faits.

Pour analyser comment Celse présente sa conception de la santé, nous ferons une explication linéaire de ce passage.

Le texte est composé de quatre longues phrases, qui donnent la recette de la bonne santé. Dès le début, le thème est exposé : « *Sanus homo, qui et bene valet et suae spontis est, nullis obligare se legibus debet, ac neque medico neque iatrolipta egere* ». L'homme en bonne santé, qui est à la fois bien portant et maître de sa conduite, ne doit nullement s'astreindre à des règles ; il n'a besoin ni du médecin ni du masseur-médecin. ». Soutenue par un champ lexical contenant « *sanus, valet, medico* » et montrant l'influence de la Grèce dans la médecine à Rome (le mot *iatrolipta* est grec), cette affirmation au ton péremptoire est au présent de vérité générale - ce qui en souligne la portée. Elle sous-entend que même les gens bien-portants étaient incités (par une certaine pression morale « *sponte sua* », ou peut-être sociale ?) à suivre des règles (*legibus*) et à consulter des médecins. On comprend que Celse s'insurge contre ces recommandations par son emploi insistant des liaisons « *et ... et* » et des négations « *nullis, neque ... neque* », et par la répétition des verbes d'obligation « *obligare, debet, egere* ».



Après avoir rejeté le recours abusif aux soins médicaux, l'auteur dispense, encore au présent de vérité générale, ses conseils pour obtenir et garder une santé équilibrée - conseils qui sont axés sur la variété du mode de vie : « *varium vitae genus* » (ligne 2). Un tel critère explique les expressions nombreuses indiquant l'alternance, associée à des oppositions. Ainsi peut-on relever dans le premier paragraphe : « *modo ruri esse, modo in urbe* » être tantôt à la campagne, tantôt à la ville (l. 3), « *ignavia corpus hebetat, labor firmat* » l'inaction alanguit le corps, l'effort l'affermi (l. 4), « *illa maturam senectutem, hic longam adulescentiam reddit* » la première hâte la vieillesse, l'autre prolonge la jeunesse (l. 5). Dans le deuxième paragraphe, le système d'oppositions se poursuit : « *interdum balneo, interdum aquis frigidis uti* » prendre parfois des bains chauds, parfois des bains d'eau froide (l. 6), « *modo ungui, modo id ipsum neglegere* » tantôt se faire masser, tantôt éviter cette pratique (l. 7), « *interdum in convictu esse, interdum ab eo se retrahere* » parfois participer à un banquet, parfois s'en abstenir (l. 8). L'énumération donne d'ailleurs une bonne idée de l'éventail des activités et des loisirs à la disposition des riches Romains.

Ce régime de vie nouveau amène à des comparaisons avec ce qui était proposé auparavant. C'est pourquoi on note dans les deux paragraphes des comparatifs et des locutions comparatives : « *saepiusque in agro* » et plus souvent aux champs (l. 3), « *quiescere interdum, sed frequentius se exercere* » prendre parfois du repos, mais plus fréquemment de l'exercice (l. 4), « *modo plus justo, modo non amplius assumere* » tantôt manger plus qu'il ne faut, tantôt pas plus (l. 8), « *bis die potius quam semel cibum capere* » prendre de la nourriture deux fois par jour plutôt qu'une fois (l. 9), « *ut ... necessarii sunt, sic supervacui* » autant ils sont nécessaires, autant ils sont superflus (l. 10-11). La répétition de ce rythme binaire est rhétorique et donc de nature à convaincre.

De plus, le dualisme se retrouve dans l'opposition des lieux que sont la ville et la campagne « *ruri / urbe* », et dans l'alternance des activités : le repos et l'exercice « *quiescere / se exercere* », les bains chauds et les bains froids « *balneo / aquis frigidis* », le massage et l'absence de massage « *ungui / id ipsum neglegere* », le fait de manger plus ou moins « *cibum assumere, cibum capere* » ainsi que la participation ou la non-participation à un banquet « *in convictu esse* » où l'on pouvait s'empiffrer et s'enivrer aisément ! Enfin, l'auteur oppose des catégories de personnes : les vieillards et les jeunes gens « *senectutem / adulescentiam* », qui



n'ont pas les mêmes besoins et doivent par conséquent veiller à se comporter comme il sied à leur âge.

Dans la dernière phrase, Celse met en garde contre les excès du régime athlétique (« *sic athletici supervacui* », l. 11), basé sur le surentraînement (« *exercitationes* ») et la suralimentation (« *cibique* »), tous deux préjudiciables. L'auteur en explique ainsi les raisons (l. 11-13) : « *nam et intermissus propter civiles aliquas necessitates ordo exercitationis corpus affligit, et ea corpora quae more eorum repleta sunt, celerrime et senescunt et aegrotant* » en effet, une interruption dans le programme d'entraînement – par suite de telle ou telle obligation sociale – porte un coup à l'état physique, et d'autre part, les corps surabondamment nourris à leur manière vieillissent et tombent malades très rapidement. » À l'aide d'un double rythme binaire (« *et* » est quatre fois répété), l'auteur souligne encore les oppositions entre un bon régime de vie et un mauvais. Il est intéressant de constater qu'il accorde beaucoup d'importance à la nourriture (nombreuses allusions : « *cibum, cibique, convictu, repleta etc.* », l. 7 à 11), et que le dernier mot du texte est « *aegrotant* sont malades » alors que le premier était « *sanus* sain ». L'exemple moderne des lutteurs de sumo japonais, suralimentés pour atteindre une énorme masse corporelle, mais qui meurent souvent dans la jeune quarantaine d'hypertrophie du cœur, apporte une confirmation de preuve à cette observation du scientifique romain. En effet, sa conception de la santé est encore d'actualité dans notre monde du XXI^e siècle, car elle préconise l'équilibre, la variété, la modération en toute chose, mais privilégie l'exercice physique par rapport à l'inactivité.

Pour conclure, nous pouvons dire que les médecins du XXI^e siècle continuent à prodiguer les mêmes sages conseils. Cependant, ils ne sont pas suivis par la mode, ni par les magazines, qui la colportent, car ce sont les excès qui y sont prônés (mannequins anorexiques, régimes amaigrissants déséquilibrés, ou musculation forcée). Le comportement réel de la plupart de nos contemporains va souvent à l'encontre de ces principes diététiques : abus d'alcool, consommation de tabac ou de drogues, excès de nourriture, recours aux médicaments, manque d'exercice. L'ouvrage de Celse, qui donne avec des détails précis la recette d'une bonne hygiène de vie, demeure donc pertinent et utile !