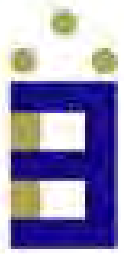


Se laver



**Bibliothèque d'étude
et du patrimoine**

Bien manger



Un environnement sain



L'Hygiène au Moyen Âge

Dossier pédagogique

Bibliothèque d'Etude et du Patrimoine

Bibliothèque de Toulouse

L'hygiène au Moyen Age



Ms 822, fol.037v

L'hygiène est définie aujourd'hui comme étant l'ensemble des principes et des pratiques tendant à préserver et à améliorer la santé. Elle regroupe le fait de se laver, de manger sainement et de vivre dans un environnement sain.

Le mot vient du grec : [Hygie](#) qui était la déesse de la santé et de la propreté. Elle était la fille d' [Asclépios](#), dieu de la médecine.

Au Moyen Âge, la notion d'hygiène est déjà présente même si le mot n'existe pas encore. Néanmoins les pratiques varient selon les couches de la société et selon que l'on se trouve en ville ou à la campagne.



Ms 2842, fol.163r

Bien manger

Hygiène externe

Le déroulement du repas

On prend soin de se laver les mains avant le repas. Cela a un rôle hygiénique mais également un rôle symbolique, signe de bienvenue et d'hospitalité. Un serviteur passe de convive en convive et verse de l'eau parfumée avec des plantes sur leurs mains au-dessus d'un bassin, une serviette sur son épaule.

Dans la maison médiévale, il n'existe pas en général de salle à manger. Le plus souvent, on cuisine, mange et dort dans la même pièce. C'est seulement aux niveaux les plus élevés de la société que l'on a les moyens de séparer la préparation du repas de sa consommation.

Il n'y a pas de fourchette (elle existait dans l'Antiquité mais ne revint que très rarement à l'an mille, son usage se répand ensuite au XVI^e siècle), on mange donc avec les doigts. On s'essuie ensuite sur la nappe qui recouvre la table.



La Cène : repas collectif

Ms 888, fol. 24r

Repas collectif



Inc. Nuremberg 3

Hygiène au Moyen Âge.

✕ Les usages de table

Le Moyen Âge voit se multiplier les premiers traités réglementant les usages de table. Ecrits en général à l'usage des enfants nobles, ces *Civilités* ou *Contenances de table* donnent des conseils moraux (par exemple, ne pas trop manger) tout en témoignant d'un souci du corps qui peut s'apparenter à de l'hygiène. Ainsi un poème anonyme du XV^e siècle donne quelques recommandations : ne pas remettre dans le plat le mets que l'on a déjà goûté, ne pas offrir à son voisin un morceau entamé, saler sa viande sur le **tranchoir** (voir plus bas) et non pas la tremper dans la salière, ou s'essuyer la bouche avant de boire au hanap (grand vase à boire) : autant de préceptes qui marquent la volonté de

limiter la promiscuité avec les autres convives. Le tranchoir est généralement une épaisse tranche de pain rassis. Il sert de support aux aliments et est ensuite (imbibé de jus et de graisse) offert en aumône aux pauvres, ou laissé aux chiens, très présents dans les scènes de banquet des enluminures.



Tranchoir

Scène de banquet

Ms 137, fol. 46r

Dans les maisons nobles, le tranchoir est non en pain mais en étain, de forme rectangulaire ou ronde, ancêtre de nos assiettes.



Tranchoirs

Scène de banquet

Inc. Paris 127

Vaisselle dont un hanap



Pour servir à boire, on utilisait un hanap, grand vase en métal monté sur un pied.

Hanap

Inc. Nuremberg 3

Hygiène interne

✕ Un acte curatif

Au Moyen Âge, la nourriture et la boisson font partie des « choses non naturelles », c'est-à-dire les facteurs extérieurs au corps humain qui sont susceptibles d'agir sur le fonctionnement de celui-ci (le corps est constitué de « choses naturelles ») afin de combattre ou de prévenir les maladies. Manger peut donc être un acte curatif autant que préventif, pour les malades et pour les gens sains. Il existe même des régimes « pour faire maigrir les gros » : pour cela, il faut consommer des aliments peu nourrissants, faire souvent de l'exercice, préférer les légumes à la viande et jeûner pour s'habituer à endurer la faim.

Hygiène au Moyen Âge.

De plus, la digestion se conçoit comme une « **coction** », une seconde cuisson qui vient s'ajouter à celle déjà subie par les aliments. Ces deux cuissons sont nécessaires, pense-t-on, pour nourrir les organes, la chair, les os, etc.

Cuisson du pain



Ms 137, fol. 051v

Au Moyen Âge, il est donc considéré comme très dangereux de manger cru car dans ce cas l'estomac se trouve seul à faire le travail de cuisson. C'est pourquoi par exemple on assaisonne la salade, pour commencer le travail de « coction ».

✕ La théorie des humeurs

Selon la théorie des Grecs, toujours en vigueur au Moyen Âge, le monde se compose de 4 éléments : l'eau, la terre, l'air et le feu. L'eau est froide et humide ; la terre, froide et sèche ; l'air, chaud et humide ; le feu, chaud et sec.



Inc. Paris 119

Hygiène au Moyen Âge.

Les régimes alimentaires médiévaux sont liés à cette théorie, ainsi qu'à celle des humeurs : il existe chez l'homme quatre humeurs : le sang, le flegme, la bile jaune et la bile noire. Chaque humeur a une nature différente. Ainsi, la bile noire (qui se trouve dans la rate) est d'une nature froide et sèche. Le flegme (qui se trouve dans les poumons) est de nature froide et humide. Le sang (qui se trouve dans la tête) est de nature chaude et humide. Et la bile jaune (qui se trouve dans la vésicule biliaire) est de nature chaude et sèche.

Ces quatre humeurs, qui sont toutes dans le corps humain, doivent être en équilibre pour que la personne reste en bonne santé. Cette **harmonie des humeurs** peut être obtenue par un régime alimentaire. En effet, les aliments (plantes et animaux) correspondent également aux différentes natures : ils peuvent être **chauds et secs**, **chauds et humides**, **froids et secs** ou **froids et humides**. Leur consommation ou non peut donc permettre de rééquilibrer les humeurs. La répartition des aliments entre les différentes natures a été développée au XIV^e siècle dans le manuel de santé **Tacuinum Sanitatis**.

La nature des aliments

Aliments chauds et humides:

blé, huile d'olive, asperge, pâtes, oignon, canard, raisin...



Raisin Ms 96, fol. 056r

Aliments chauds et secs:

aneth, betterave, chou, fenouil, poireau, moutarde...

Aliments froids et humides:

cerise, orange, pastèque, courge, poire, abricot, melon, poisson...



Poires

Rés. D XVI 475

Aneth

Rés. D XVI 475



Hygiène au Moyen Âge.

Aliments froids et secs:

gland, vinaigre, millet, orge, coing, citron, riz...



Glands Res. D XVI 475

Le jeûne

Le jeûne est une pratique fort ancienne dans le christianisme qui apparaît avant tout comme une pénitence. On peut le placer parmi les mesures d'hygiène car on lui donne au Moyen Âge une fonction purificatrice. Le jeûne consiste en premier lieu à supprimer la viande. C'est l'Église qui fixe les périodes de jeûne, dans les statuts synodaux (= règlements religieux) des diocèses. C'est au XIII^e siècle que toutes ces dates sont clairement fixées:

- le mercredi et surtout le vendredi ;
- les veilles de grandes fêtes religieuses ;
- les 40 jours du Carême (période précédant Pâques) sauf les dimanches ;
- Les Quatre-temps (périodes fixées au début des quatre saisons de l'année).

Au final, les jours de jeûne représentent à peu près le quart de l'année.

Se laver

Au Moyen Âge, on se lave fréquemment, pour être propre, mais surtout par plaisir.

En effet, se laver, se baigner est une réelle habitude dans les villes médiévales car l'eau est considérée comme bienfaisante et purificatrice.

Le bain

✕L'enfant

Le bébé est lavé plusieurs fois par jour dans un cuvier (ancêtre de la baignoire), ovale ou rond, à sa taille. Les cuviers sont en bois ou, dans les milieux princiers, ils peuvent être métalliques. Les plus luxueux possèdent un **dais**, sorte de chapiteau de toile qui surmonte la cuve pour protéger le bébé des courants d'air. On place le cuvier devant la cheminée et on enveloppe l'enfant dans un drap à la sortie du bain pour qu'il n'ait pas froid. De nombreux traités de médecine et d'éducation médiévaux, donnent conseils et explications diverses sur la propreté infantile.



Nourrisson emmailloté

Ms 135, fol.053r

Bain de bébé



Inc. Paris 149

Bébé dans son berceau



Inc. Paris 119

✕L'adulte

A l'âge adulte, le bain reste une pratique courante recommandée par les médecins et très appréciée au Moyen Âge.

Bain privé

Seuls les gens riches peuvent se permettre le luxe de prendre un bain chaud chez eux. En effet, cela coûte cher : on se baigne dans un cuvier en bois cerclé, dont les parois sont doublées avec une toile pour éviter les échardes. Ce sont les mêmes qui servent à faire la lessive. L'eau est chauffée sur le feu puis versée dans le cuvier. Parfois, un rideau accroché à un baldaquin protège du froid et de la vue. Le savon existe, mais il n'est pas parfumé ; on répand plutôt dans l'eau du bain des herbes et des fleurs.

Les moins fortunés ou les gens de la campagne, eux, peuvent se baigner dans les ruisseaux ou dans des fontaines.

Bain privé



Inc. Nuremberg 3

Hygiène au Moyen Âge

Bain dans une rivière



Ms 822, fol. 52r

Bain dans une fontaine



Ms 2842, fol. 84r

Bain dans une rivière



Inc. Paris 149

Bain dans une fontaine



Inc. Paris 127

Bain public

Dans les villes, les bains publics sont une pratique courante. Ces bains sont l'héritage des thermes de l'Antiquité. Chaque quartier peut avoir ses propres «**étuves**». Il est plus facile et moins onéreux d'aller s'y baigner que de prendre un bain chez soi. Ces bains sont ouverts tous les jours sauf les dimanches et jours de fêtes. Les **étuviers** s'occupent de chauffer l'eau et, quand elle est prête, des crieurs annoncent l'ouverture des bains. On y prend les bains nu et en commun. A Paris, en 1292, la ville compte 27 étuves inscrites sur le *Livre de taille*. Les étuviers y sont constitués en corps de métiers ; le prix des étuves est fixé par le prévôt de Paris.



Bain pris en commun

Inc. Nuremberg 3

Les gens y vont pour se laver et également pour se relaxer. Dans les étuves, on mange, on joue (aux cartes par exemple) et on rencontre aussi les prostituées. Au début du XV^e siècle, dans un grand nombre d'étuves, on commence à instaurer la séparation des sexes (certains jours sont réservés aux femmes, d'autres aux hommes).

Il est interdit, dans les étuves, d'accueillir les malades, surtout les lépreux. D'ailleurs, à Paris, les étuves sont fermées en 1450 à cause de la peste car c'est un lieu de propagation foudroyante de la maladie.

Cependant, à la fin du XV^e siècle, un changement de mentalités s'opère et l'eau autrefois considérée comme bienfaisante, est petit à petit considérée comme responsable des épidémies et des maladies. Désormais, il faut se méfier de l'eau et ne se baigner que très modérément.

La toilette

☩ Toilette partielle

On pratique également une toilette partielle.

Lavage des mains



Ms 888, fol.43v

Cette toilette ne s'effectue qu'une fois les vêtements mis et on ne nettoie donc que les parties du corps qui restent visibles : mains, visages, cheveux, pieds. Le matin, au lever, on se lave les mains et le visage. Pour cela on utilise : un piédestal en bois, un bassin, un broc (pot à eau) et un linge pour s'essuyer.

Affaires de toilette



Inc. Lyon 159

Beauté féminine



Ms 822, fol. 41r

Pour avoir l'haleine parfumée, on mâche des graines de fenouil ou de cardamome (plante herbacée qui fournit une épice du même nom). D'ailleurs, les produits de toilette ne manquent pas. Le savon existe sous la forme d'un mélange de cendre et de graisse animale (il est mou et visqueux). On utilise également la **saponaire** comme savon. Il s'agit d'une plante à fleur rose et odorante dont le suc mousse au contact de l'eau.

Femme se regardant dans un miroir

Saponaire



Rés. D XVI 475



Inc. Lyon 159

Les cheveux

Dans l'iconographie, seules des femmes sont représentées en train de se laver les cheveux. Différents produits sont utilisés pour les soins aux cheveux : de l'eau de rose mélangée à de l'eau de myrthe, du **ladanum** (matière résineuse aromatique issue du ciste, une plante à fleurs roses) contre la chute des cheveux. Le **jus de bette** (ou blette, plante herbacée) est antipelliculaire et on utilise des soins à base de feuilles de noyer ou de chêne pour avoir une belle chevelure.

Hygiène au Moyen Âge

Sainte Suzanne se lavant les cheveux



Ms 2842, fol.163r

Bette



Res. D XVI 475

Scène d'épouillage



1
Inc. Lyon 59

De plus, l'épouillage est une pratique courante contre « la vermine ». Il est signe de tendresse entre amants ; les filles épouillent leur mère, les servantes, leurs maîtres. Il existe même des épouilleuses professionnelles.

Un environnement sain

Hygiène domestique

La maison

Au Moyen Âge, la maison de ville comporte en général deux niveaux. C'est au premier étage que l'on habite, le rez-de-chaussée étant réservé à des boutiques. Ainsi, l'espace commercial (rez-de-chaussée) et l'espace d'habitation peuvent avoir des locataires ou propriétaires différents. Les habitations subissent donc les nuisances (bruits, odeurs, poussières, pollutions...) engendrées par les boutiques du rez-de-chaussée.

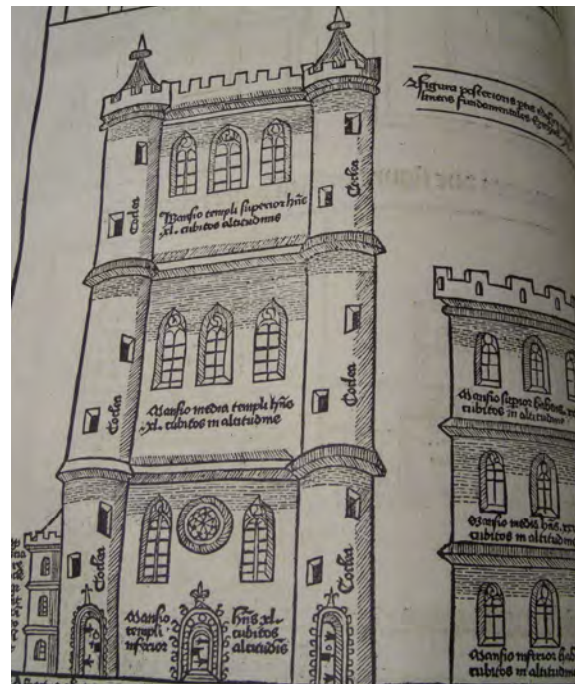
Dans les murs de l'habitation médiévale, on trouve des petites niches, elles sont destinées aux rangements ou à poser des lampes à huile ou des chandelles. On trouve également différents meubles destinés au rangement : caisses, coffres, dressoirs et armoires. A partir du XIII^e siècle, les maisons des villes connaissent des progrès en matière d'hygiène et de chauffage. Ainsi, des éviers, des latrines et des cheminées se retrouvent dans ces bâtiments.

Maison à deux étages



Ms 137, fol.51r

Maisons médiévales à étages
(en ville)



Inc. Nuremberg 3

Eviers

Les éviers médiévaux sont de simples dalles creuses formant une cuvette, abrités dans de grandes niches. Les eaux usées s'écoulent par un conduit creusé dans le mur jusqu'à une fosse située dans la cour, où jusqu'à une ruelle servant d'égout à ciel ouvert.

Latrines (toilettes)

Les latrines se composent d'une plaque de pierre trouée disposée sur un socle d'une trentaine de centimètres de haut, au-dessus d'un conduit d'évacuation. Un trou percé dans le mur sert à l'aération et à l'éclairage. Néanmoins, les maisons les plus modestes n'en possèdent pas et on jette alors toutes les « ordures de corps d'homme et de femme » dans le canal ou la rivière quand il y en a.

Femme jetant ses ordures
dans la rue



Inc. Lyon 159

Dans les monastères (ou abbayes) et certaines maisons privées, il existe des « chambres de retraits ». Les châteaux médiévaux disposent également de plusieurs latrines, les unes destinées au seigneur, les autres, aux soldats et aux domestiques. Elles étaient voûtées, en pierre, avec ventilation et conduit pour l'évacuation. Elles se trouvent très souvent dans une tour ou un bâtiment séparé réservés à cet effet. En ville, elles sont plus ou moins confortables. Certaines sont munies d'un tuyau d'évacuation dans une fosse ; à Paris, elles sont reliées à des égouts.

A la campagne, les latrines sont dans le jardin, à l'extrémité d'une parcelle.

Le pot de chambre est aussi d'un usage courant.

Chambre à coucher (avec pot de chambre)



Pot de chambre

Inc. Paris 119

Cheminée

La cheminée se compose d'un foyer, d'une hotte, et d'un conduit vers l'extérieur. Elle se trouve rarement dans les édifices antérieurs au XIII^e siècle. Auparavant, le foyer se trouve dans la cour. Il intègre ensuite la maison sous la forme d'un feu ouvert au centre de l'habitation avec un trou d'aération. Pour limiter la perte de chaleur, dans les demeures riches, on place sur les murs des tentures qui retombent jusqu'au sol.



Ms 137, fol.46v



Ms 144, fol.1v



Ms 91, fol.1v



Inc. Paris 114

Fenêtres

Jusqu'au XIV^e siècle, les fenêtres des maisons n'ont pas de vitres, et lorsqu'on en rencontre par la suite, elles se trouvent dans de riches demeures qui peuvent seules se le permettre. Ainsi, les ouvertures sont rares car il faut utiliser des toiles, des parchemins huilés ou des volets pour les fermer.

Fenêtres sans vitre



Ms 136, fol.21r

Fenêtre vitrée



Ms 130, fol.23v

Le ménage

Au Moyen Âge, on écrit aussi des ouvrages sur la façon de tenir son logis. Par exemple, le *Ménagier de Paris* (ouvrage anonyme écrit vers 1393) est un traité de morale et d'économie domestique.

Chambre médiévale



Ms 512, fol.26r

De même, il ne faut pas qu'il y ait de mouches dans la maison ; pour les faire partir, le *Ménagier* conseille de pendre des petites touffes de fougère dans la maison : les mouches s'y logeront, il suffira alors de jeter les fougères dehors. Pour lutter contre les insectes, ce traité préconise également de dormir avec un « **cincenellier** » (= une moustiquaire) sur le lit.

On y donne aussi des conseils d'hygiène. L'auteur y explique par exemple que la maison doit être bien chauffée et qu'il ne doit pas y avoir de puces. Plusieurs techniques sont données pour chasser les puces : mettre des feuilles d'aulne sur le sol de la maison, mettre un « drap estru » (= un drap à long poils) ou une peau de mouton sur le lit où les puces se coinceront (une fois les puces prises au piège des poils du drap, on le sort à l'extérieur pour faire partir les puces).

Mouche et abeille



Ms 95, fol.7r

On utilise aussi des pièges à insectes : « une chausse de toile liée au fons d'un pot qui ait le cul percé » avec à l'intérieur du miel ou un fruit ; ou « un cordon pendant et mouillé en miel » où les mouches se colleront.

Le linge

L'entretien du linge est aussi l'objet des préoccupations.

Coffres de rangement



Ms 95, fol.68v

En effet, il convient d'« essorer, esventer et reviseter » les draps, couvertures, robes et fourrures. On lave le linge dans des cuiviers d'eau chaude avec du savon, de la cendre ou encore du « **vertjus** » (= jus acide de raisin vert, de citron ou d'oseille). Pour conserver et garder le linge, le *Ménagier de Paris* recommande de les essorer souvent. Puis, le linge est aéré et mis au soleil. Le linge est ensuite conservé dans des coffres.

Coffres de rangement dans une chambre

Inc. Lyon 159



Pour éliminer les poux, puces et autres parasites, il faut, pense-t-on, ranger le linge, les couvertures et les habits très serrés dans des coffres. Ainsi, confinés, sans lumière et sans air, les parasites (les poux, notamment) « meurent dans l'heure ».

Propreté urbaine

Au Moyen Âge, contrairement à l'espace privé dont on prend soin, l'espace public n'est pas touché par des mesures d'hygiène. Ainsi, les villes sont très sales et les conditions de vie n'y sont pas saines.

Ville médiévale



Inc. Nuremberg 3

Peu de lumière

En ville, les habitants souffrent du manque de lumière. En effet, les villes sont sombres avec des rues très étroites et des bâtiments serrés qui empiètent sur la rue (exemples : [encorbellement](#) qui est une avancée de la maison sur la rue ou [pont galerie](#) qui raccorde deux maisons en

Hygiène au Moyen Âge

passant au-dessus de la rue). Et les rares places ne sont que de petits espaces, emprisonnés par les hautes façades des édifices qui les bordent.

La ville médiévale est donc sombre et exiguë, les hommes souffrent de la promiscuité et de l'entassement.

**Pont galerie qui raccorde
deux tours**



Inc. Nuremberg 3

Maison à encorbellement



Inc. Lyon 159

✕Pollution organique.

Au Moyen Âge, la poubelle n'existe pas, c'est donc la rue qui fait office de dépotoir. On jette ses débris, on vide son pot de chambre, ses latrines et ses eaux sales sur la chaussée, ou sur les places publiques. On fait ses « aysemens et souillures », ses « vidanges » et on crache n'importe où. Vider par les fenêtres des « pots à pisser », des eaux sales et des débris ou encore uriner sur les passants sont des habitudes bien ancrées dans

Hygiène au Moyen Âge

les villes médiévales. On tente bien de résoudre ce problème en construisant des « cabinets d'aisances ». Mais même s'ils sont « à deux ou trois sièges », ils ne sont pas assez nombreux. Par ailleurs, certaines professions travaillent dehors : ainsi les bouchers tuent et dépècent les bêtes dans la rue en l'inondant de sang.

Les municipalités tentent de condamner ces attitudes mais sans grand succès. En 1243, à Avignon, il est interdit de jeter dans la rue des liquides bouillants, des brins de paille, des excréments humains, des ordures et des eaux usées. La plupart des rues, où règne une puanteur affreuse, ne sont pas pavées mais en terre battue ; au fil du temps on va obliger les habitants à les paver. C'est ainsi que vers le milieu du XIV^e siècle les rues commencent à être pavées. Et le plus souvent, il n'y a pas d'égout (pourtant connu depuis l'Antiquité) mais un caniveau central. Pour les « nettoyer », on y laisse errer les poules et les cochons mais cela ne fait que rajouter leurs déjections aux autres immondices des rues. De plus, les chevaux et les mulets, très présents pour la locomotion, souillent les rues de leurs excréments.

Pour se débarrasser des déchets, on tente néanmoins de les enfouir dans des puits perdus puis empierrés et recouverts de planches : les « fosses à immondices ». Le tout à l'égout qui existait dans l'Antiquité ne réapparaît qu'aux XIV^e-XV^e siècles dans les villes

**Abattage des animaux sous
le porche d'une boutique**



Ms 144, fol.6v

Rue pavée



Ms 512, fol 75

✦ « Pollution chimique »

En ville, certains métiers sont source de pollutions. En effet, les tanneurs, teinturiers et métiers de la laine (par exemple) déversent de nombreux produits chimiques dans les rues et dégagent des odeurs repoussantes. Oxyde de fer, plomb, vapeurs de soufre, soude, urine (utilisée comme détergent), teintures à base de garance, peintures à base de salpêtre et de chaux ne sont que des exemples de toutes les pollutions chimiques que l'on rencontre en ville au Moyen Âge. De plus, ils sont souvent installés près des rivières dont ils utilisent l'eau, y déversant ainsi leurs produits polluants.

Les municipalités dénoncent fréquemment ces activités qui « corrompoient l'air », le sol et l'eau des rivières et des canaux. Néanmoins, on ne peut pas lutter contre ce qui est vu comme la « contrepartie de la prospérité de la ville », ces professions étant indispensables. Par la suite, on les place en dehors des villes, plus bas sur le cours de la rivière (ou du fleuve) pour ne pas polluer l'eau qui passe dans la ville.

Rue très encombrée



Inc. Lyon 159