



Hygiène et Cosmétique au Moyen-âge

Maryline Huet

De l'association « Les Loups de Kunnusta »

Ce document est un résumé des recherches menées pour l'association de reconstitution à but pédagogique « les Loups de Kunnusta ». Si vous y trouvez des erreurs ou si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous en faire part (informations et contact en dernière page du document).

Hygiène et Cosmétique au Moyen-âge

1.	Le corps.....	5
1.1.	<i>L'importance du bain</i>	5
1.2.	<i>Les étuves</i>	5
1.3.	<i>Le savon</i>	6
2.	La bouche.....	8
2.1.	<i>Importance de la propreté</i>	8
2.2.	<i>« Dentifrice »</i>	8
3.	Les cheveux	10
3.1.	<i>Critères de beauté</i>	10
3.2.	<i>Coiffer ses cheveux</i>	10
3.3.	<i>Laver ses cheveux</i>	10
3.4.	<i>Décolorer ses cheveux</i>	11
3.5.	<i>Colorer ses cheveux</i>	11
4.	Les mains et le visage	12
4.1.	<i>Critères de beauté</i>	12
4.2.	<i>Soins</i>	12
5.	Epilation.....	13
5.1.	<i>Pilosité</i>	13
5.2.	<i>Différents types d'épilation</i>	13
6.	Parfum.....	14
6.1.	<i>Distillation</i>	14
6.2.	<i>Pomme d'ambre et autres parfums solides</i>	14
7.	Cosmétiques.....	16
7.1.	<i>Utilisation du maquillage</i>	16
7.2.	<i>Blanchir sa peau</i>	16
7.3.	<i>Rougir ses joues</i>	16
8.	Limites de la propreté au Moyen-âge	17

1. Le corps

1.1. L'importance du bain

Contrairement à la croyance couramment répandue d'absence d'hygiène au Moyen-âge, on retrouve à travers de nombreux documents d'époque –des traités de médecine jusqu'aux fabliaux- l'importance du bain et de l'eau dans la Société médiévale.

Les jeunes enfants, en particulier, font l'objet de lavages quotidiens : Le bain est donné « *quand l'enfant aura assez dormi, ci le doit-on laver trois fois par jour* » (Barthélemy l'Anglais, XIIIe siècle, Vincent de Beauvais, Aldébrandin de Sienne, XIe siècle). « *On le baigne et oint pour nourrir la chair nettement* » (Barthélemy l'Anglais, Livre des propriétés des choses).

Les adultes ne sont pas en reste et, si le lavage quotidien se limite aux parties du corps exposées (mains, visage), le bain fait partie intégrante de la vie au XIVe siècle. Seul le bain chaud peut « *expulser l'ordure que la nature cache par les pertuis de la chair* » (Aldébrandin de Sienne, XIe siècle). Chaque quartier dispose alors de ses bains publics ou étuves (il est plus facile d'aller aux bains publics que de prendre un bain chez soi).

1.2. Les étuves

A Paris, en 1292, on dénombre 27 étuves pour environ pour 250 000 habitants. Et cette mode va s'amplifier encore au XIVe. Au début du XVe siècle, Dijon, Digne, Rouen, Strasbourg et même Chartres sont équipées de bains.

Le prix d'un bain est non négligeable : il est à peu près équivalent à celui de quatre grosses miches de pain en 1380 à Paris. Les plus pauvres se borneront donc à se laver dans les rivières.

Au XIIIe siècle, ces étuves se résument à des bains d'eau chaude. Elles évoluent ensuite et on fait bientôt la différence entre bains, étuves sèches (envoi d'air chaud dans une pièce fermée) et étuves humides (envoi de vapeur d'eau dans une pièce fermée). Aller aux étuves devient un plaisir.

Les baquets d'eau étant en bois (voir illustration page suivante), on utilise un drap de lin blanc pour éviter aux baigneurs de se mettre des échardes. Ces draps, changés entre deux clients, vont également servir à « filtrer » l'eau –l'eau n'étant pas changée pendant la journée.

Dans les bains publics, la mixité et la nudité fait partie des mœurs. Si on n'y voit aucune malice au XIIe siècle, l'évolution de la Société amène au développement de la prostitution dans les villes. Les étuves deviennent alors un lieu plaisir dans tous les sens du terme : les salles du rez-de-chaussée sont réservées aux bains et on trouve dans les étages des chambres à coucher. Les miniatures de la fin du XIVe et du XVe siècle s'attardent d'ailleurs plus sur l'aspect libertin des étuves que sur l'aspect hygiénique...

Ces excès amènent, à la fin du XVe siècle, à l'instauration des étuves non mixtes, ou en 1412, à l'instauration de jours d'ouverture pour les hommes uniquement et d'autres jours pour les femmes.



*Les étuves - Le livre de Valère Maxime, XVe siècle Paris,
BNF, Arsenal, manuscrit 5196 fol. 372*

1.3. Le savon

Il existe au Moyen Age plusieurs types de savon : à base d'huile ou de graisse, animale ou végétale.

Le savon gallique est fait à base de cendre (de saponaire ou de hêtre) et de suif (souvent de chèvre), c'est un savon assez rudimentaire et peu cher.

Le savon d'Alep, à base d'huile d'olive, est un produit d'importation et donc un produit plus cher et inaccessible pour les couches basses de la population.

Marseille, port de commerce, produit également son savon à partir des huiles importées. Au XIVe siècle environ apparaît le premier « savon de Marseille » tel qu'on le connaît encore aujourd'hui.

On peut aussi noter l'utilisation d'une plante appelée saponaire, une herbacée à fleurs roses dont le suc, dissout dans l'eau, mousse : les racines sont bouillies pour en extraire les principes actifs, les tiges concassées et mélangées à l'eau de lavage pour en extraire le suc.



Saponaire Officinale (Saponaria Officinalis)
Image issue de Wikipédia

2. La bouche

2.1. Importance de la propreté

Dès le XIIe siècle, St Hildegarde souligne l'importance de soigner sa bouche et ses dents. Elle décrit des moyens simples et accessibles à tous pour tenter de limiter les maux de bouche, du simple bain de bouche à l'eau claire à des mélanges de plantes plus complexes et plus chers. Barthélemy l'Anglais, au 13e siècle, conseille, lui aussi, de se laver souvent la peau, les cheveux et la bouche.

Il faut ajouter à cela que beaucoup de personnes possédaient au XIVe siècle une "fourgeoire", contenant escurette (cure-oreille), furgette (cure-ongle) et surtout fusequoire (cure-dent), et que chez les nobles, on utilisait un cordon de soie (esguillette), comme un fil dentaire.

*"Frotte tes dents et les tiens nettes
Rien n'est si laid quand tu caquettes
Ou ris, de voir sous ton chapeau
Des dents noires comme un corbeau
Qui te donnent mauvaise haleine."*

Jean de Milan

Regimen Sanitatis de l'Ecole de Salerne

2.2. « Dentifrice »

Il existe plusieurs moyens de nettoyer ses dents. La plus simple est celle préconisée par St Hildegarde : se rincer la bouche tous les jours avec de l'eau. Mais il existe aussi des recettes plus complexes, comme par exemple un mélange de sel, de graines de fenouil et de feuilles de prêle, le tout broyé finement. Le sel aide à blanchir les dents, le fenouil parfume l'haleine et enfin, les feuilles de prêle contiennent de la silice (abrasif) qui va permettre de gratter la surface des dents. Ce mélange peut aussi connaître des variations. Les feuilles de prêle peuvent être remplacées par de l'os de seiche écrasé ou même du corail pilé ; le fenouil peut être remplacé par de la myrrhe (produit d'importation, cher) ...

Ce type de dentifrice s'utilise de la façon suivante : à l'aide d'un petit morceau de tissu enroulé autour de l'index et humidifié, on vient prendre un peu de poudre. On la frotte ensuite sur les dents puis on rince enfin la bouche à l'eau.

D'autres techniques au résultat plus hasardeux peuvent aussi être trouvées dans le Roman de la Rose : le rinçage de la bouche avec de l'eau additionnée de miel, ou le rinçage avec du vin.

On peut aussi noter une autre possibilité pour « blanchir » ses dents : la racine de noyer.
Celle-ci colore les gencives d'une légère teinte brune, qui par contraste fera paraître les dents plus blanches !



Omne Bonum, James le Palmer, 1360

3. Les cheveux

3.1. Critères de beauté

Au Moyen Age, une belle femme est blonde et porte les cheveux longs (Les cheveux 'courts' -au dessus de l'omoplate- sont signe d'infamie : les cheveux ont été coupés, punition pour mauvais comportement). Le front est haut (épilation du haut du front). Les cheveux sont attachés sous forme de tresses, de chignons et sont couverts la plupart du temps par une coiffe: les cheveux lâchés sont un symbole de luxure.

3.2. Coiffer ses cheveux

La brosse à cheveux n'existe pas au Moyen-âge. Le seul moyen d'entretenir sa chevelure est donc le peigne. Il peut être en bois, en corne ou en os, ses dents plus ou moins écartées suivant s'il sert à démêler ou à lisser les cheveux.

Les cheveux se portant très longs, le démêlage est une tâche fastidieuse. Se coiffer en nattes ou en chignon permet donc de limiter au maximum l'entretien des cheveux, de même qu'une coiffe de tissu permet de les protéger de la poussière.



Suzanne et les Vieillards, Fr 159 fol 238

3.3. Laver ses cheveux

Les cheveux, même s'ils sont lavés moins fréquemment que le reste du corps, doivent être soignés. Ils peuvent être lavés à l'eau, avec du savon, ou de la saponaire, ou bien lavés 'à sec' en appliquant de la poudre d'iris sur l'ensemble de la chevelure et, après avoir massé légèrement le crâne, en éliminant l'excédent de poudre avec un peigne. La poudre de racine d'iris va permettre de parfumer la chevelure mais surtout d'absorber le sébum produit par le cuir chevelu.

On recommande l'utilisation du jus de bette (ou de fleurs de genêt) additionné de vinaigre pour se débarrasser des pellicules.

3.4. Décolorer ses cheveux

Pour les femmes brunes, il était possible d'éclaircir la teinte de ses cheveux à l'aide de plusieurs recettes plus ou moins fantaisistes. La méthode la plus efficace était sans doute l'utilisation d'urine (contenant de l'ammoniaque). Cette technique, très utilisée à Venise, est à l'origine du terme « blond vénitien ».

Autre recette (Ornatus Mulierum, ouvrage anglo-normand du XIIIème siècle):

« Voici comment la Sarrasine s'y prenait pour rendre les cheveux blonds. Elle réduisait en cendre des sarments de vigne, prenait en quantités égales de cette cendre et de la cendre de frêne, y ajoutait une bonne poignée de noix de galle et faisait cuire le tout un demi-jour dans du vinaigre. Elle lavait les cheveux avec de la lessive, puis avec la décoction qu'elle avait préparée et elle couvrait les cheveux d'une guimpe pour toute la nuit. Les cheveux devenaient blonds, et d'une manière durable. »

3.5. Colorer ses cheveux

Pour celles ne souhaitant pas éclaircir leur cheveux et souffrant de cheveux blancs, il existait des méthodes de teinture à base de brou de noix, de noix de galle...

Cheveux châtain (Ornatus Mulierum):

« Pour rendre les cheveux châtain, prenez de la gomme adragante, des noix de galle torréfiées ou du tan de châtaigner. Laissez tremper dans de l'eau de pluie où l'on ait fait cuire des feuilles de noyer et lavez les cheveux avec cette préparation. »

Cheveux noirs (Ornatus Mulierum):

« Elle prit de la rouille de fer, des noix de galle, du brou de noix et de l'alun, et elle les fit bouillir dans du vinaigre. Ensuite elle passa la décoction et lava la tête avec l'eau, puis avec le vinaigre recueilli. Elle couvrit bien les cheveux d'une guimpe durant deux jours et deux nuits. Et après cela, ils étaient d'un brun tirant sur le noir. »

4. Les mains et le visage

4.1. Critères de beauté

Les mains sont, avec le visage, l'une des parties du corps les plus visibles. Il est donc important d'en prendre soin. Elles sont de plus le reflet des activités d'une personne : là où un ouvrier aura les mains musclées et rugueuses de callosités et une peau brunie par le soleil, un noble aura une peau fine et blanche. Les mains sont lavées, les ongles coupés (voire rognés pour les nourrices, afin de ne pas griffer les enfants). Si une noble dame n'a pas les mains suffisamment belles, elle préférera souvent porter des gants fins.

4.2. Soins

Les ongles sont coupés court -il doit subsister un minimum de « blanc » à l'extrémité- et propres : les cure-ongles (furgettes) font partie des fourgeoires du XIV^e siècle. La peau est nourrie à l'aide d'onguent pour les plus riches (onguent à la calendula et à la cire d'abeille par exemple) ou de graisse animale.

Le visage et les mains sont lavés quotidiennement, le matin au lever, et chez les nobles, avant les repas.



Machaut dans sa chambre, Fr 22545, fol63v

5. Epilation

5.1. Pilosité

Dans un herbier du XIII^e siècle, on préconise, pour éviter la « puanteur », de s'arracher les poils des aisselles et de se laver avec du vin associé à de l'eau de rose (on pourra également utiliser de la pierre d'alun comme anti-transpirant, son action astringente réduisant les pores de la peau). Mais la propreté n'est pas la seule raison de l'épilation : le poil rapprochant l'homme de l'animal –voir les représentations d'hommes et femmes sauvages couverts de poils-, on va chercher à s'en débarrasser.



*Hommes Sauvages (Décor de Marge du Couronnement de la Vierge Marie),
Livre d'Heures, Italie, fin XIV^e, Latin, fol.104v*

5.2. Différents types d'épilation

Les types d'épilation du Moyen-âge diffèrent peu de ceux d'aujourd'hui. On retrouve la pince à épiler, le rasoir, la cire (rapportée d'Orient par les Croisés) mais aussi une sorte de crème dépilatoire faite à base de chaux... Son utilisation était pour le moins dangereuse pour la peau et sa durée de pose définie par la récitation d'un ou deux *Pater Noster*.

Recette d'épilation à la chaux et à la cire (Ornatus Mulierum):

« Les dames de Salerne font un onguent qu'elles appellent "silotre" au moyen duquel elles font disparaître les poils et les cheveux, où que ce soit. Elles prennent une demi-écuelle de chaux vive, bien sèche, bien propre et tamisée dans une étoffe ou dans un sac. Elles mettent cette chaux dans un récipient plein d'eau bouillante et remuent le mélange. Quand elles veulent savoir s'il est bien à point, elles y mettent une aile d'oiseau, et si les plumes tombent de l'aile, c'est qu'il est bien à point. Alors elles l'étendent avec leur main, tout chaud, sur les poils, puis l'essuient. Vous pouvez procéder de même, mais gardez-vous de laisser l'onguent trop longtemps, car il écorcherait la peau. Vous pouvez enlever les poils autrement : prenez cinq parties de colophane et une de cire et faites-les fondre dans un pot de terre, étalez ensuite sur un morceau de toile de lin et, dès que vous pouvez le supporter, appliquer sur les poils. »

6. Parfum

6.1. Distillation

La distillation hydraulique est un procédé dont on trouve des traces dès l'Antiquité (Égypte ancienne, Grèce antique ...). Cette procédure, différente de la distillation alcoolique (utilisant un alambic), repose sur la condensation de vapeur d'eau sur le couvercle d'un récipient rempli d'un mélange d'eau et d'extraits végétaux macérés (fleurs, feuilles ...). Le liquide ainsi récupéré sera décanté en deux phases : une phase huileuse (les huiles essentielles), et une phase aqueuse (hydrolat ou eau florale). On obtient de cette façon l'eau de rose, l'eau de fleur d'oranger, ...

La distillation alcoolique, quant à elle, apparaît plus tardivement (au Moyen Orient, au Xe siècle environ). Les premières traces d'alcool distillé en Occident remontent au XIIe siècle, et les premières recettes d'alcoolat de plantes –alcool dans lequel on fait macérer des extraits végétaux-, au XIVe siècle (Arnaud de Villeneuve, *De vinis*) Les parfums à base d'alcool tels qu'on les connaît aujourd'hui sont donc rares en Europe Occidentale et tardifs.

Il faut néanmoins noter l'existence de l'Eau de la Reine de Hongrie, créée en 1370, faite par macération alcoolique de romarin dans de l'esprit de vin. Cette recette évolue et s'enrichit plus tard d'essence de lavande, de bergamote, de jasmin, de cirse et d'ambre, devenant par là même un véritable parfum.

6.2. Pomme d'ambre et autres parfums solides

D'autres techniques sont utilisées pour se parfumer, comme par exemple la Pomme d'Ambre constituée initialement d'un petit bloc d'ambre gris de baleine porté en pendentif dans une petite « cage ». Par la suite, des mélanges parfumés solides seront également portés en pendentif et conserveront le nom de pomme d'ambre (aussi appelé pommander).

Une autre méthode possible est l'utilisation de petits sachets parfumés. On peut par exemple fixer de petits sacs de poudre de racine d'iris sous les aisselles pour se parfumer et absorber la transpiration.



Pomander, Italie 1350

V&A

<http://collections.vam.ac.uk/item/O13437/pomander/>

7. Cosmétiques

7.1. Utilisation du maquillage

L'utilisation du maquillage est mal perçue. L'Eglise réprovoque la « duperie » qui consiste à modifier les traits du visage, tout comme elle condamne les transformations corporelles comme les tatouages. Certaines méthodes sont toutefois tolérées.

7.2. Blanchir sa peau

Une belle peau est une peau blanche, une peau qui n'a pas subi les agressions du soleil. Afin de blanchir une peau un peu trop mate, ou couvrir des taches de rousseur, les femmes utilisent des poudres blanches qu'elles appliquent sur le visage à l'aide d'une fleur de coton ou d'un morceau d'étoffe. La plus simple et la moins cher de ces poudres est la céruse de froment (voire préparation ci-dessous). Certaines femmes, plus riches, utilisent de la céruse de plomb déjà connue pour ses méfaits sur la peau (le plomb, en pénétrant la peau, va s'incruster dans les vaisseaux sanguins et leur donner une teinte bleue. A force d'utilisation, la peau va noircir et se nécroser. Une utilisation trop importante pourra aussi entraîner une ingestion et des problèmes de saturnisme)

Céruse de froment (Ornatus Mulierum) :

« Mettez du froment bien propre dans de l'eau pendant quinze jours, puis broyez et délayez dans de l'eau. Passez dans une étoffe, laissez déposer et évaporer au soleil. Le fard obtenu sera blanc comme neige. Quand vous voudrez l'employer, délayer-le dans de l'eau de rose et étendez-le sur le visage préalablement lavé d'eau chaude, essuyez ensuite avec une étoffe. »

7.3. Rougir ses joues

Avoir le rouge aux joues est synonyme de bonne santé. Les femmes vont donc utiliser un fard rosé ou rouge appliqué sur les joues de la même manière que les fards blancs décrits ci-dessus. La couleur rouge est apportée dans ces poudres par la garance, plante également utilisée pour teindre les tissus, ou par le brésil (l'écorce de bois brésil est importé des Indes).

Fard rouge ou décoction de brésil (Ornatus Mulierum) :

« Réduisez du brésil en poudre, faites bouillir dans du vin jusqu'à ce que ce dernier soit bien rouge, trempez-y de la laine ou du coton et frictionnez le visage quand vous voulez. »

8. Limites de la propreté au Moyen-âge

Dans ce dernier point, je tiens à souligner les limites de la propreté au Moyen-âge.

Tout d'abord, la propreté est un but difficilement accessible pour les classes les plus pauvres. On a vu que le prix d'un bain correspondait à celui de quatre grosses miches de pain au XIV^e siècle. Tout le monde ne peut se permettre de dépenser une telle somme pour aller se laver régulièrement.

Dans les villes, les détritiques et excréments sont jetés dans la rue et ruissellent jusqu'à la rivière la plus proche. Il est donc impossible de s'y baigner.

Dans les cimetières, en particulier à Paris dans le cimetière des Innocents, les fosses communes avoisinent les échoppes de toutes sortes, y compris de nourriture. Les gens viennent y faire leurs achats, se rencontrer ou se promener, sans se soucier de la proximité des corps en décomposition –les fosses communes ne sont refermées qu'une fois remplies.

On voit donc à travers ces quelques exemples les limites de la propreté au Moyen-âge, qui tend à se limiter aux soins du corps au mépris de la propreté de l'environnement, en particulier dans les grandes villes, où la densité de population amplifie le phénomène.

Sources

Propre comme au Moyen-Age (Historama N°40, juin 1987)

Le Propre et le Sale, Georges Vigarello

Les causes et les remèdes, Hildegarde de Bingen (Sainte Hildegarde)

Exposition de la Tour Jean Sans Peur : l'Hygiène au Moyen-Age

La vie quotidienne de la femme médiévale, Florian Vénier

Les origines de l'art distillatoire, Liliane Plouvier

Ornatus Mulierum, manuscrit du XIIIe siècle



"*Les Loups de Kunnusta*" est une association d'animation et d'évocation médiévale à vocation pédagogique fondée en 2007 à Joinville-le-Pont.

Petit groupe de passionnés, nous vous ferons découvrir différentes facettes de la vie au Moyen-âge: cuisine, enluminure et calligraphie, hygiène, médecine, chirurgie, armes et protections, machines de siège ...

Disposant chacun de différents costumes, nous pourrons, à la demande, composer un groupe historiquement uniforme (XIVe siècle, XVe siècle, période Viking), ou présenter au public un panel plus large de tenues afin d'aborder le thème de l'évolution des vêtements au cours du Moyen-âge.

contact@loupsdekunnusta.com

[Site Internet](#)

[Page Facebook](#)