



# Le Petit Gémois

N°22  
Juillet - Août - Septembre  
2014

Journal du **G.E.M-CLUB**

Groupe d'Entraide Mutuelle de **PHOBIES-ACTIONS**

## **Médecine dans l'antiquité gréco-romaine : L'école de médecine de Marseille par Thierry**

La médecine de l'Antiquité s'est ingéniée à prendre en compte le savoir de tous les peuples connus. Elle a su profiter de leur expérience et généralise leur savoir. Se fondant sur l'idée que la diversité des peuples au physique comme au moral était due en grande partie à la diversité des climats, des reliefs, des latitudes, elle a demandé aux praticiens de s'adapter aux conditions particulières de chaque pays et de chaque malade. En cela, elle était solidaire de la géographie. Pour être un bon médecin, on considérait comme indispensable d'accorder la plus grande attention à l'environnement du patient. Pour conserver la santé, tout individu devait connaître les vertus de l'air, des eaux, du sol mais aussi des plantes et des minéraux qu'il avait à sa disposition, proche ou lointaine. Enfin et surtout une bonne hygiène de vie, alliant alimentation simple et variée, exercice physique, activités intellectuelle, était jugée comme la meilleur des thérapeutiques. Le médecin était utile, certes, mais il était bien préférable de tout faire pour pouvoir s'en passer.

L'école de médecine de Marseille, fondée par les Grecs, a connu dans l'Antiquité, une grande renommée. Au 1er siècle de l'Empire Romain, elle était la plus importante école de l'Empire ; elle semble avoir été aussi un centre d'étude pharmaceutique. Ce qui est certain, c'est qu'elle était un grand marché de plantes médicinales. Jules César, lors de la prise de Marseille, fut vivement frappé par l'enseignement universitaire marseillais et de l'institution des médecins salariés chargés de soigner les malades indigents et d'enseigner la médecine ; et, l'iatron où ils exerçaient peut être considéré comme l'ancêtre de l'hôpital et des cliniques de nos modernes universités.



## **CITATIONS**

« Si tu es riche sans être généreux, tu es pauvre » - Proverbes togolais

« Beau visage ne veut pas dire bon cœur » - Proverbe danois

« Il n'ay a de bonnes recettes pour trouver le bonheur que de prendre le temps comme il vient, les gens comme ils sont et d'être bien avec soi-même » - Marie du Deffand

« Qui trop rêve a toujours la tête dans les étoiles » - Proverbe turc



# POESIE

## LA CIGALE ET LE POETE

Le poète ayant chanté  
Déchanté,  
Vit sa Muse, presque nue,  
Rouler en bas de sa nue  
De carton, sur des lambeaux  
De papiers et d'oripeaux.  
Il alla coller sa mine  
Aux carreaux de sa voisine  
Pour lui peindre ses regrets  
D'avoir fait – Oh : pas exprès !-  
Son honteux monstre de livre !...

- « Mais vous étiez donc bien ivre ?  
- Ivre de vous !... Est ce mal ?  
- Ecrivain public banal !  
Qui pouvait si bien le dire.....  
Et, si bien ne pas l'écrire !  
- J'y pensais en revenant....  
On n'est pas parfait, Marcelle....  
- Oh ! c'est tout comme, dit-elle,  
Si vous chantiez maintenant !

Tristan Corbière, Les amours Jaunes, 1873



## RECETTE DE CUISINE : LA RATATOUILLE

### Ingrédients

2 courgettes  
1 aubergine  
1 poivron vert et 1 rouge  
3 tomates  
1 oignon  
2 gousses d'ail  
1 bouquet garni  
huile d'olive  
sel et poivre du moulin

### Etapas de préparation

Lavez et détaillez les courgettes, l'aubergine, le poivron vert et le rouge, en cubes de taille moyenne. Coupez les tomates en quartiers, et émincez l'oignon.

Dans une poêle, versez un peu d'huile d'olive et faites-y revenir les uns après les autres les différents légumes pendant 5 minutes pour qu'ils colorent.

Commencez par les poivrons, puis les aubergines, les courgettes et enfin les oignons et les tomates que vous cuirez ensemble. Après avoir fait cuire les légumes, ajoutez-les tous aux tomates et aux oignons, baissez le feu puis mélangez. Ajoutez un beau bouquet garni de thym, de romarin et de laurier, salez, poivrez, puis couvrez pour laisser mijoter 40 minutes en remuant régulièrement. A environ 10 minutes du terme de la cuisson, ajoutez les deux belles gousses d'ail écrasées puis couvrez de nouveau.

# LES EVENEMENTS MARQUANTS DU TRIMESTRE



**Comité de Rédaction :**

**Thierry Janowsky et Christyane PAUL**



Fédération Nationale des Associations d'usagers en Psychiatrie

53, Rue Roger Renzo - 13008 Marseille

☎ : 04 91 75 69 38 - Fax : 04 75 50 84

Email : [gempobiesactions@orange.fr](mailto:gempobiesactions@orange.fr)

*Agréée par le Ministère de la Santé*

<http://gemclub-phobiesactions.fr> Siret N° 433 395 068 00011

Association LOI 1901 N° 3/3193