

# Les aventures de la douceur<sup>1</sup>

*Claude Fishler*

---

*Le sucre : une denrée dont les représentations ont considérablement varié au cours du temps. Enjeu de controverses, notamment médico-théologiques, il met en cause, comme la sexualité, le rapport à la nature et au plaisir.*

La saveur que nous appelons aujourd' hui en français « sucrée » a longtemps été appelée « douce ». Cette assimilation du goût à un produit n' est pas sans conséquence ni sans signification : entre des mots doux et des paroles sucrées, il y a une nette différence, la même sans doute que l' on percevait jadis entre des doux discours et un langage mielleux ou melliflu. L' imaginaire du sucre, ses représentations ont beaucoup varié au cours du temps : on va le voir, ils ont même littéralement changé de signe. Je voudrais présenter ici un aperçu de ce parcours, en essayant de montrer comment cette évolution, ces fluctuations sont liées à l' esprit du temps, à la vision du monde des différentes sociétés et des diverses époques, ainsi qu' à certaines conditions matérielles.

En 1620, Tobias Venner, un Britannique, écrit du sucre que plus il est blanc, plus il est pur et sain : « *Sugar by how much the whiter it is, by so much the purer and wholsomer it is, which is evident by the making and refining of it*<sup>2</sup>. » Trois cent cin-

---

1. Cet article est extrait d' une conférence prononcée à la Fondation française pour la nutrition le 18 juin 1987.

2. Tobias Venner, *Via recta ad vitam longam, or a plaine philosophical discourse*, Londres, 1620. Cité dans Mintz, 1985, cf. note 8.

quante ans plus tard, en 1975, l'auteur d'un ouvrage à succès dénonçant les méfaits du sucre écrit pour sa part que le sucre blanc est si raffiné, si purifié, qu'on peut le comparer à... la morphine ou à l'héroïne : « *So effective is the purification process [...] that sugar ends up as chemically pure as the morphine or the heroin a chemist has on its laboratory shelves*<sup>3</sup>. » Ainsi, la purification absolue a changé radicalement de sens au fil du temps. Que s'est-il passé ?

On s'accorde généralement pour dater l'arrivée du sucre de canne en Europe au XI<sup>e</sup> siècle environ, probablement en provenance du Moyen-Orient. Dans un premier temps, ce sucre a un statut médicinal. C'est une denrée extrêmement rare et précieuse, à laquelle on accorde des vertus remarquables. Dès le XII<sup>e</sup> siècle, on voit apparaître le sucre dans les recettes pour malades puis, de plus en plus fréquemment, dans toutes les recettes de cuisine<sup>4</sup>. En fait, le sucre devient une épice à part entière, à savoir une denrée précieuse, qui vient de loin et possède des vertus à la fois culinaires et médicinales. Le sucre sera vendu jusqu'au XVIII<sup>e</sup> siècle par les apothicaires, ancêtres à la fois de nos épiciers et de nos pharmaciens. Il est à tel point indissociable de ce commerce que l'expression « il est comme un apothicaire sans sucre » désigne une personne démunie de l'essentiel.

Les historiens, notamment l'équipe de Jean-Louis Flandrin, ont analysé les livres de cuisine et compté entre autres les apparitions des divers ingrédients dans les recettes. Il existe déjà, au Moyen Âge, de considérables différences géographiques et chronologiques dans l'utilisation du sucre. Par exemple, en Angleterre, au XV<sup>e</sup> siècle, jusqu'à 30 % des recettes comportent du sucre, contre seulement 5 % en France. Aux XV<sup>e</sup> et XVI<sup>e</sup> siècles, un proverbe apparemment en usage en Italie et en France affirme que « jamais sucre ne gâta viande<sup>5</sup> ».

Selon la théorie médicale de l'époque, la médecine des humeurs héritée d'Hippocrate et de Galien, l'organisme est gouverné par quatre humeurs fondamentales et chaque aliment possède une « qua-

3. William Dufty, *Sugar Blues*, New York, Warner Books, 1975 ; trad. fr. : *Sugar Blues*, Paris, Guy Trédaniel, 1985.

4. Bruno Laurieux, « Spices in the Medieval Diet : A New Approach », *Food & Foodways*, 1985, 1 (1), p. 43-75.

5. À cette époque, il faut entendre « viande » au sens de « mets ».

lité » correspondant ou s'opposant à ces humeurs. La maladie est vue comme le résultat d'un déséquilibre entre les humeurs, et cet équilibre peut être rétabli par une alimentation adéquate. Le sucre, dans ce contexte, est considéré comme un aliment « chaud » et « humide », et dont les vertus humorales s'exercent notamment sur les plans digestif et respiratoire. Le sucre est fondamentalement perçu comme une substance bienfaisante. Il *adoucit* les inflammations, on l'utilise pour panser les blessures, en collyre, en suppositoires même pour les troubles digestifs, etc. Il faut noter que le miel, à cette époque, est considéré comme « chaud » et « sec » et un peu plus dangereux, en tout cas plus délicat à utiliser.

### *Naissance d'une « saccharophobie »*

---

Un tournant se dessine vers la fin du XVI<sup>e</sup> siècle et le début du XVII<sup>e</sup>. Jusque-là, on ne trouve guère de réserves contre le sucre par lui-même : on ne lui voit éventuellement des dangers qu'en cas d'utilisation médicalement inappropriée, c'est-à-dire contraire à l'équilibre humoral. Mais, en 1606, dans *Le Pourtraict de la santé* de Joseph du Chesne, qui fut le médecin d'Henri IV, on trouve ce texte : « Tous les grands mangeurs de sucre et de confiture se bruslent le sang et sont communément altérez, et leurs dents s'en corrompent et en deviennent noires : il est principalement nuisible aux jeunes gens et qui sont d'une complexion chaude et bilieuse. » C'est donc cette fois-ci non seulement l'usage inapproprié, mais aussi une consommation excessive que l'on met en cause. Les dangers d'un usage immodéré du sucre deviennent un thème important chez certains médecins. Garençières, un auteur anglais d'origine française, affirme à peu près à la même époque que le sucre, consommé selon lui en plus grande quantité par les Britanniques que par toute autre nation, est responsable de *Tabes anglica*, une forme de phtisie particulièrement répandue en Angleterre à cette époque, qu'il échauffe les poumons et provoque à terme la consommation<sup>6</sup>. Ses vues sont citées favorablement par le grand médecin Thomas Willis (1622-1675), qui consacre en outre un ouvrage à la démonstration de la thèse selon laquelle l'excès de

---

6. Il serait même sans doute à incriminer dans la grande peste de Londres...

sucré serait responsable du scorbut. Ce discours médical de l'excès revêt une forte coloration morale, qu'il ne va plus guère perdre. Une polémique se déclenche, des saccharophiles répondant aux saccharophobes, par exemple l'ineffable Slare, qui va jusqu'à prescrire de faire des dentifrices de sucre<sup>7</sup>.

À la vérité, ce n'est plus seulement l'excès de la consommation qui est mis en cause par les saccharophobes. Déjà du Chesne lui attribuait en fait davantage une dimension maléfique essentielle, l'accusant de cacher, sous sa blancheur, « une grande noirceur et sous sa douceur une acrimonie fort grande et qui égale celle de l'eau fort. Voire il s'en peut tirer un dissolvant qui dissoudra l'or ».

Pour comprendre l'évolution des idées au tournant du XVI<sup>e</sup> siècle et du XVII<sup>e</sup> siècle, il faut prendre en compte trois éléments historiques. Le premier est un débat théologique. Le deuxième a trait à l'histoire des sciences et de la médecine. Le troisième est d'ordre économique.

### *Médecine et théologie*

---

Dès le XIII<sup>e</sup> siècle en fait, le sucre s'est trouvé au cœur d'un débat théologique : celui des aliments de carême. À l'époque, Thomas d'Aquin avait tranché nettement en faveur du sucre, affirmant en substance que ceux qui en consommaient pendant le carême le faisaient non pour se nourrir mais pour se soigner : il s'agissait en fait de préparations à base d'épices et de sucre, et l'on a vu plus haut quel était à cet époque le statut des épices<sup>8</sup>.

Ce débat sur les aliments de carême va rebondir en France au XVIII<sup>e</sup> siècle. Mais curieusement, comme en Angleterre au XVII<sup>e</sup> siècle, ce sont des médecins qui s'opposent et leur débat est un débat indissolublement théologique et médical. Philippe Hecquet est un médecin adepte de Port-Royal. Il publie en 1709 un *Traité des dispenses du Carême, dans lequel on découvre la fausseté des prétextes*

---

7. F. Slare, *A Vindication of Sugars against the charge of Dr. Willis, other physicians and common prejudices*, Londres, T. Goodwin, 1715.

8. Sidney W. Minrz, *Sweetness and Power - The Place of Sugar in Modern History*, New York, Viking, 1985.

*qu' on apporte pour les obtenir...* Il y affirme des thèses sur le sucre qui nous rappellent celles de Du Chesne : « Sa douceur en fait le danger, parce qu' il corrige presque tous les désagréments de quelque nourriture que ce soit ; mais le piège est d' autant plus à craindre qu' il est familier, il n' en cache pas moins de malignité pour estre doux et agréable ; l' arsenic est presque fade, et les plus mortels poisons ne sont pas les plus déplaisans au goût. On ne saurait donc trop craindre le sucre ; s' il plaît, ce n' est que pour mieux surprendre. »

Nicolas Andry, pour sa part, est docteur régent de la faculté de médecine de Paris. En 1723, il publie un *Traité des aliments de carême* qui constitue en fait une réfutation du *Traité des dispenses* de Hecquet. Sur quoi porte le désaccord ? Andry reproche à Hecquet de considérer le sucre comme un poison pur et simple, absolument et irrémédiablement pernicieux. Selon lui, le sucre n' est pas néfaste par nature : « Il n' y a que de bons effets à attendre du sucre quand on sait en faire usage », affirme-t-il. Le problème tient à ce que son utilisation s' est en fait dévoyée, notamment dans les collations de carême que Thomas d' Aquin avait déclarées tolérables. Selon Andry : « C' est un assaisonnement et non pas une viande [un aliment]. Cependant, de la manière qu' on l' emploie aujourd' hui, il semble qu' on le regarde comme une nourriture et que les choses où on le mêle ne servent plus qu' à l' assaisonnement... »

En réalité, derrière la question théologique, il y a un débat médical lui-même lié à un bouleversement tout à fait fondamental : celui qu' introduit Paracelse (1493-1541), ce médecin bâlois qui réfute avec violence la médecine hippocratique-galénique des humeurs et veut substituer en fait au modèle humoral une théorie alchimique de la médecine. C' est de la médecine chimique de Paracelse que viennent, à partir de la fin du XVI<sup>e</sup> siècle, les notions que nous voyons apparaître et se manifester dans le nouveau discours saccharophobique. Dans la théorie alchimique, le soufre, le sel et le mercure sont à l' origine des quatre éléments et « toutes choses sont composées de ce dans quoi elles peuvent être dissoutes », ce qui éclaire quelque peu le propos de Du Chesne cité plus haut (« il peut s' en tirer un dissolvant qui dissoudra l' or »).

En fait, à la fin du XVI<sup>e</sup> siècle, la médecine et les disciples de Paracelse ont été condamnés en France, et ces derniers ont été nom-

breux à s'exiler, notamment en Angleterre. La médecine paracelsienne y trouvera un accueil beaucoup plus favorable qu'en France, où la théorie humorale restera dominante pratiquement jusqu'au XIX<sup>e</sup> siècle. Le débat médical et le débat religieux, en effet, sont à l'examen indissociables : tous les paracelsiens sont en fait calvinistes. Du Chesne a séjourné à Genève, et Garençières, en Angleterre, s'est converti. Enfin, on l'a vu, Hecquet n'est pas protestant, mais il est janséniste.

Il est clair que, derrière le débat médico-théologique sur le sucre, se profile la question tout à fait fondamentale du rapport au plaisir, et il n'est guère étonnant que les positions pour et contre le sucre suivent pour une grande part les positions religieuses. Mais c'est aussi l'histoire des sciences qui explique les différences que l'on constatera désormais entre la France et l'Angleterre en matière d'attitudes concernant le sucre. Dans le débat pour ou contre le sucre qui s'instaure au XVIII<sup>e</sup> siècle, on voit bien que les Français sont beaucoup plus saccharophiles ou moins saccharophobes que les Anglais. Rousseau et les Encyclopédistes pensent que la douceur est à la fois du côté de la Nature (les fruits, la féminité) et du côté du Progrès (la technologie du raffinage)<sup>9</sup>. Les médecins français, encore très galénistes, sont beaucoup plus mesurés que leurs confrères anglosaxons, et, lorsqu'ils condamnent, ils condamnent l'excès ou l'abus.

### *La morale de la santé*

---

Mais on voit également que, dans l'évolution des attitudes concernant le sucre, comme on pouvait s'y attendre, deux éléments pèsent d'une façon tout à fait essentielle : la disponibilité et le prix. C'est en effet au XVII<sup>e</sup> siècle que se développe en Angleterre le discours saccharophobe. Or, c'est à cette époque que le commerce du sucre se développe rapidement. Avec la colonisation des Antilles, le trafic des esclaves, les progrès de la production, l'Angleterre et l'Europe occidentale sont capables de mettre sur le marché des quantités croissantes de sucre à des prix de plus en plus accessi-

---

9. Jean-Claude Bonnet, « Le réseau culinaire dans l'Encyclopédie », *Annales ESC*, 1976, 31 (5), p. 891-914.

bles<sup>10</sup>. C'est lorsque le sucre, par sa disponibilité, cesse d'être une épice rare et précieuse et devient un condiment plus largement et communément accessible que la polémique commence à faire rage et que la question morale et sanitaire d'une telle source de plaisir va être posée.

Le débat se poursuit cahin-caha jusqu'au XIX<sup>e</sup> siècle. La maîtrise de la technologie permettant d'extraire le sucre de la betterave inaugure une ère au cours de laquelle le sucre deviendra de plus en plus librement accessible. Dans beaucoup de pays, on lui trouve, malgré tout, plus de vertus que de vices. On lui voit des vertus diurétiques, antiaphrodisiaques ; on l'utilise dans le traitement de l'hydropisie ou, en Italie, à haute dose pour traiter « l'inertie utérine des parturientes ». Mais, surtout, à la fin du siècle, alors que, jusque-là, il avait ce statut un peu inconfortable dans lequel il n'était ni aliment, ni médicament, ni condiment, voici qu'il devient un superaliment. Le développement de la chimie d'abord, de la physiologie ensuite fait que le sucre apparaît désormais non seulement comme un aliment mais comme un aliment *essentiel*. Des régimes hypersucrés sont prescrits pour les convalescents. En Allemagne, puis en France, on procède à des expériences d'alimentation exclusivement sucrée sur les militaires et les sportifs.

Mais la polémique reste vive à l'intérieur du monde médical et, à côté des indications « saccharophiles », on voit perdurer et se développer au début du XX<sup>e</sup> siècle un fort courant « saccharophobe », en particulier dans le monde anglo-saxon. En France, le docteur Carton dénonce « les trois aliments meurtriers » : l'alcool, la viande et le sucre. Le sucre, selon lui, est industriel, c'est un « aliment mort ». Il le considère comme une drogue, un corps chimique, susceptible d'entraîner une assuétude, et qui acidifie les humeurs et déminéralise les tissus. Le tableau apocalyptique des effets du sucre et des autres aliments meurtriers a des connotations morales très nettes : « C'est à l'usage croissant des trois aliments meurtriers que nous devons l'empoisonnement de la pensée contemporaine. Ce sont eux qui nous valent ces productions littéraires immorales, ces romans délirants, ces musiques contorsionnées, ces peintures inharmonieuses, ces modes saugrenues<sup>11</sup>. »

---

10. Paul Carton, *Les Trois Aliments meurtriers*, Paris, A. Maloine, 1923.

11. Sidney W. Mimz, *op. cit.*

Si les développements de la chimie et de la physiologie ont donné naissance à des théories où le sucre a acquis son image d'aliment énergétique essentiel, symétriquement il s'est produit une véritable « révolution douce » : le bouleversement technoéconomique entraîné par la maîtrise de la technologie du sucre de betterave au début du XIX<sup>e</sup> siècle a fait baisser spectaculairement les prix et rendu la saveur sucrée accessible à presque tous, développant à nouveau en réaction un discours saccharophobe dont le destin se poursuit au XX<sup>e</sup> siècle.

L'histoire mouvementée de la saccharophobie et de la saccharophilie continue jusqu'à nos jours. Elle prend même une densité particulière à partir des années 70, où la réputation du sucre se fait de plus en plus douteuse<sup>12</sup>. Le corps médical n'est pas le dernier à l'attaquer. Dans un corpus de 72 publications de presse françaises analysé sur une période de dix ans (1975-1985), 48 contenaient des articles (268 au total) parlant du sucre, toujours de manière critique. Nous avons notamment répertorié et codé les thèmes abordés ainsi que la présence ou l'absence dans l'article d'une référence médicale quelconque, qu'il s'agisse de l'interview d'un médecin, de la relation d'un congrès, d'une publication, etc. Or, outre dans la carie dentaire, le sucre est incriminé dans l'étiologie des maladies cardio-vasculaires ; on le rend responsable de l'augmentation de la fréquence de l'obésité, du diabète, de l'hypoglycémie réactionnelle et de ses ravages, de l'hyperactivité chez l'enfant et, sporadiquement, on l'accuse d'être cancérogène<sup>13</sup>.

Il ressort clairement de cette étude, entre autres choses, ceci : la manière dont les médecins parlent du sucre aux médias est rarement purement « technique », médicale. Le discours médical aborde très fréquemment les thèmes sous un angle fortement moralisateur. Ainsi du thème des effets néfastes du sucre sur les enfants, thème qui se décline en d'innombrables sous-thèmes qui connaissent une grande fortune médiatique dans les années 70 : « le sucre provoque une dépendance », « chez les enfants, il prédispose à la toxico-

12. J'ai analysé l'évolution récente de la perception du sucre dans « Attitudes towards sugar and sweetness in historical and social perspective », in J. Dobbing (ed.), *Sweetness*, Londres, Springer, 1987.

13. A l'exception de la carie dentaire, ces accusations sont aujourd'hui abandonnées, si l'on en croit le rapport des scientifiques commis par la FDA américaine pour établir un rapport sur l'état de la question ; cf. *Journal of nutrition*, novembre 1986.

manie », etc. En d' autres termes, tout se passe comme si les médecins aimaient parler, aujourd' hui comme jadis, morale, comme s' ils aimaient donner des conseils ou des prescriptions non seulement sanitaires mais aussi éthiques. Et tout se passe également comme si les médias sélectionnaient volontiers ce type de déclarations.

Parmi les grandes tentations de la médecine (c' est peut-être initialement l' une de ses raisons d' être) figure celle d' exercer son autorité sur les corps sains, sur la vie quotidienne, donc sur les mœurs. Il y a une correspondance paradoxale entre l' ancienne et la nouvelle médecine, entre la médecine éternelle et la médecine d' aujourd' hui : entre l' ancienne médecine humorale, par nature une médecine du « régime de santé », du mode de vie, de la « diète » (du grec *dieta*, mode de vie) et cette médecine moderne de la prévention, notamment des « maladies de civilisation », fondée sur l' épidémiologie, qui veut régir le rapport quotidien au corps. On voit bien que, dans ce contexte, la façon d' envisager les règles de vie, les mœurs, est un aspect fondamental.

### *Dénoncer le changement*

---

Les enjeux profonds qui se cachent derrière l' évolution des représentations du sucre sont toujours, semble-t-il, d' actualité. Il y a, on l' a vu, les enjeux économiques. Il y a ceux, moraux, de la gestion sociale du plaisir et de la question de savoir qui peut avoir accès au plaisir et dans quelles conditions : en ce qui concerne le sucre, il est clair que sa légitimité ne réside guère que dans les usages conviviaux (cadeaux de sucreries, pâtisseries, etc.). Sa consommation solitaire est probablement plus culpabilisée aujourd' hui que le plaisir sexuel solitaire et le docteur Carton en parlait d' une façon qui n' était pas sans rappeler la dénonciation de la masturbation par Tissot au siècle précédent...

Une rupture très nette s' est produite entre le début de notre siècle ou la fin du précédent et les décennies qui suivent la dernière guerre. Un basculement s' est opéré sur le plan du rapport à la nature, ou plus exactement des rapports entre la nature et la technique : là où la nature devait être domptée, il faut maintenant qu' elle soit préservée. C' est ce qu' illustre très précisément, me semble-t-il, le changement de sens attribué à la blancheur du sucre,

jadis positif et aujourd' hui négatif. C' est ce qu' illustre également le renversement de la hiérarchie entre le sucre et le miel, jadis inférieur car plus brut, plus proche de la nature indomptée, aujourd' hui supérieur car précisément plus naturel.

Il y a enfin le changement. C' est, semble-t-il, une constante du discours médical : qu' il aborde le sucre, l' alimentation, la santé en général, il revêt volontiers des connotations morales lorsqu' il est confronté au changement. Ainsi Garencières, l' un des premiers saccharophobes, écrit : « Le sucre n' est pas un aliment mais un mal ; pas un conservateur mais un destructeur ; et il devrait être renvoyé aux Indes avant la découverte desquelles, probablement, la consommation des poumons était inconnue mais fut apportée avec ces fruits de nos entreprises. »

C' est bien le changement qui est dénoncé, de même que, dans les diatribes du docteur Carton contre les trois aliments meurtriers et les effets sociaux qu' il leur attribue, c' est le progrès de la civilisation industrielle et de l' individualisme qui est mis en cause. Derrière ce discours de certains médecins, en fait, il y a un discours sur la société et en particulier sur la société qui change.

---

*Claude Fishler*