

# Table des matières

INTRODUCTION .....	7
--------------------	---

## PREMIÈRE PARTIE

### Préhistoire et premières civilisations

L'humanisation des conduites alimentaires .....	19
<i>Aliments, 19. — Cuisine, 22. — Convivialité, 25.</i>	
CHAPITRE PREMIER : Les stratégies alimentaires dans les temps préhistoriques .....	29
<i>Vers une préhistoire chimique de l'alimentation, 29. — Les premiers hominidés : farouches chasseurs ou voleurs de carcasses ?, 31. — Pour une réhabilitation des premiers hominidés, 34. — Le développement de la chasse non spécialisée, 36. — Le paléolithique supérieur et la généralisation des grandes chasses spécialisées, 38. — Le mésolithique européen : une alimentation extrêmement diversifiée, 40. — L'agriculture et l'élevage : libération ou nouveaux problèmes ?, 42. — Le symbolique à l'origine de la cuisine? 44.</i>	
CHAPITRE II : La fonction sociale du banquet dans les premières civilisations .....	47
<i>Les banquets des particuliers, 49. — Le banquet royal, 52. — Les banquets à fonction religieuse, 57.</i>	
CHAPITRE III : Nourritures et boissons de l'Égypte ancienne. ....	61
<i>Une alimentation variée, 62. — Les céréales, les pains, les galettes de blé, les gâteaux, 64. — La bière, 65. — Le potager, le verger, la vigne, 66. — La viande et les laitages, 67. — Le poisson, 68. — Le miel, les condiments, les épices alimentaires, 69. — La salle à manger, la cuisine et les cuisiniers, 69. — De la gastronomie à la médecine, 71.</i>	

- CHAPITRE IV : Les raisons de la Bible : règles alimentaires hébraïques .... 73  
*Les animaux consommables, 75. — Au nom de l'ordre du monde, 77. — Au plus près des origines, 79. — Le porc, un animal suspect, 81. — L'interdit du sang, 82.*
- CHAPITRE V : Les Phéniciens et les Carthaginois ..... 85  
*L'agriculture phénicienne et ses produits, 85. — Les ressources alimentaires de Carthage, 92. — La préparation et la consommation des aliments, 97.*

## DEUXIÈME PARTIE

## Le monde classique

- Systèmes alimentaires et modèles de civilisation ..... 103  
*Manger ensemble, 103. — ... et l'homme créa ses plantes et ses animaux, 105. — Le cuit et le cru, 111. — Ville et campagne, 113. — Crise d'un modèle, 113.*
- CHAPITRE VI : La viande et ses rites ..... 117  
*Le pain et la viande, 117. — Viandes interdites, 118. — Les systèmes sacrificiels, 120. — Banquet sacrificiel et refus sectaire, 123. — Le monde romain, 125. — La crise des sacrifices, 126. — Survivance des sacrifices, 129. — Les chrétiens d'Orient, 130.*
- CHAPITRE VII : Villes et campagnes grecques ..... 133  
*Le paysage agraire, 133. — Qui produit les ressources alimentaires ?, 137. — Les produits alimentaires consommés par les Grecs, 137. — Nourritures de la campagne et de la ville, 141.*
- CHAPITRE VIII : Les repas grecs, un rituel civique ..... 151  
*Banquet des humains, 154. — Banquet des Grecs, 155. — Banquet des citoyens, 157.*
- CHAPITRE IX : La culture du *symposion* ..... 167  
*Une réunion d'hommes, 168. — Un rite immuable, 173. — La fonction symbolique du symposion, 175. — Symposion et poésie, 178.*
- CHAPITRE X : L'alimentation des Étrusques ..... 183  
*Les céréales, 184. — Les légumes, 186. — La vigne et l'olivier, 187. — La chasse et l'élevage, 188. — La pêche, 191. — La cuisine et les banquets, 192.*
- CHAPITRE XI : Grammaire de l'alimentation et des repas romains ..... 197  
*Une alimentation « bonne à penser » pour les Romains eux-mêmes, 197. — Typologie des nourritures romaines : fruges et pecudes, 201. — Les repas romains : lieux et figures de la consommation alimentaire, 210.*
- CHAPITRE XII : La fève et la murène : hiérarchies sociales des nourritures à Rome ..... 215  
*Production et distribution, 218. — Le champ de l'alimentation, 223. — Cuisine et sociabilité des élites, cuisine et sociabilité populaires, 226. — L'idéal de frugalité, 231.*

CHAPITRE XIII : Les raisons de la politique : approvisionnement alimentaire et consensus politique dans l'Antiquité .....	237
<i>Les institutions, 239. — Évergétisme, 244. — Approvisionnement et politique à Rome, 248. — La situation des paysans, 250.</i>	
CHAPITRE XIV : L'alimentation et la médecine dans le monde antique .....	253
<i>Diète et alimentation, 254. — Caractères naturels et artificiels des aliments et des boissons, 255.</i>	
CHAPITRE XV : La nourriture des autres .....	265
<i>Les hommes et les dieux, 265. — Alimentation et genre de vie, 268.</i>	

### TROISIÈME PARTIE

De l'Antiquité tardive au haut Moyen Âge (v<sup>e</sup>-x<sup>e</sup> siècle)

Romains, Barbares, chrétiens : à l'aube de la culture alimentaire européenne .....	279
CHAPITRE XVI : Structures de production et systèmes alimentaires .....	283
<i>Une alimentation variée, 284. — La vigne et le vin, 287. — Les céréales et les légumineuses, 288. — Les légumes, 289. — IM cuisine, 290. — Un système stable, 291.</i>	
CHAPITRE XVII : Les paysans, les guerriers et les prêtres : image de la société et styles d'alimentation .....	295
<i>La viande, la force et le pouvoir, 295. — Travailler et combattre, 298. — La qualité de la personne, 299. — Pouvoir et humilité, 300. — L'humilité et le modèle des puissants, 301.</i>	
CHAPITRE XVIII : Manger oblige : repas, banquets et fêtes .....	305
<i>Le repas au cœur de la vie collective et sociale, 306. — Manger et boire ensemble, 309. — Du convivium à la fête courtoise, 311.</i>	

### QUATRIÈME PARTIE

Les Occidentaux et les autres

Modèles alimentaires et identités culturelles .....	319
CHAPITRE XIX : Les Chrétiens d'Orient : règles et réalités alimentaires dans le monde byzantin .....	325
<i>Situation politique et marché alimentaire : l'offre et la demande, 327. — Les façons de cuisiner, 332. — Les règles alimentaires, 334. — L'image de l'autre dans l'alimentation, 341.</i>	
CHAPITRE XX : La cuisine arabe et son apport à la cuisine européenne .....	345
<i>Les normes islamiques, 346. — Le legs arabe, le modèle perse et leur diffusion, 346. — La cuisine est l'art de l'assaisonnement, 351. — Les apports à l'Europe, 361.</i>	
CHAPITRE XXI : L'alimentation juive médiévale .....	367
<i>Fêtes religieuses, 367. — Les étapes de la vie, 370. — La nourriture, 372. — Le cadre matériel, 376. — L'art culinaire, 382. — Rituels, 385.</i>	

## CINQUIÈME PARTIE

Plein et bas Moyen Âge (XI<sup>e</sup>-XV<sup>e</sup> siècle)

- Vers un nouvel équilibre alimentaire ..... 391
- CHAPITRE XXII : Société féodale et alimentation (XII<sup>e</sup>-XIII<sup>e</sup> siècle) ..... 397  
*Contexte socio-économique, 397. — Les principaux systèmes alimentaires, 404. — Les limites de la croissance, 418.*
- CHAPITRE XXIII : Autoconsommation et marché : l'alimentation rurale et urbaine au bas Moyen Âge ..... 419  
*Le blé et les autres céréales, 419. — La châtaigne, 423. — Les légumes et les légumineuses, 424. — Les fruits, 426. — L'olivier, 427. — La vigne, 428. — La viande, 429.*
- CHAPITRE XXIV : Les métiers de l'alimentation ..... 433  
*De la ville antique à la ville médiévale, 433. — Les taverniers, 434. — Les fournisseurs, 435. — Les meuniers, 436. — Autres commerces des villes moyennes, 436. — Les grandes villes, 437. — Vers de nouveaux métiers, 439. — Emplacement des commerces, 443. — Les échoppes, 445. — Statut des métiers de l'alimentation, 446.*
- CHAPITRE XXV : Les débuts de l'hôtellerie en Europe ..... 449  
*De l'hospitalité dans l'Antiquité, 449. — Tavernes et maisons d'hôtes, 452. — Hôtels publics et auberges, 455.*
- CHAPITRE XXVI : Cuisines médiévales (XIV<sup>e</sup> et XV<sup>e</sup> siècles) ..... 459  
*Des comptes de bouche aux livres de cuisine, 460. — Comment lire les recettes médiévales ?, 462. — Le goût des épices, 464. — Le doux et l'acide, 466. — La cuisine au beurre, 468. — Les couleurs de la gourmandise, 470. — Interférences et influences culinaires, 472.*
- CHAPITRE XXVII : Alimentation et classes sociales à la fin du Moyen Âge et à la Renaissance ..... 479  
*Consommation de céréales et hiérarchie sociale, 480. — Alimentation et conception du monde, 485.*
- CHAPITRE XXVIII : Assaisonnement, cuisine et diététique (aux XIV<sup>e</sup>, XV<sup>e</sup> et XVI<sup>e</sup> siècles) ..... 491  
*Pourquoi les épices ?, 491. — Vertus médicinales des épices, 493. — Cuisiner pour rendre les aliments digestes, 495. — Les saveurs, 498. — Pratiques : la manière de manger les fruits, 501. — Le témoignage des cuisiniers, 503. — Diététique et culture orale, 506.*
- CHAPITRE XXIX : *Guarda no sii vilan* : les bonnes manières à table ..... 511  
*Éthique et étiquette, 511. — Une longue histoire, 512. — Premiers documents normatifs, 515. — Tradition normative et « processus de civilisation », 516. — De la promiscuité, 517. — Du contrôle des gestes, 519. — De la présence des femmes, 522. — De la prodigalité, 523.*
- CHAPITRE XXX : Du feu à la table : archéologie de l'équipement de bouche à la fin du Moyen Âge ..... 525  
*Autour du foyer, 526. — Les ustensiles de cuisine, 528. — La place de la fonction alimentaire dans l'espace habité, 530. — Avec ou sans table, des objets aux hiérarchies du repas, 531.*

CHAPITRE XXXI : Festin d'images et « hors d'oeuvre » enluminés .....	537
<i>Les mets, 538. — Contenances et convenances, 541.</i>	

## SIXIÈME PARTIE

De la chrétienté occidentale à l'Europe des États (xv<sup>e</sup> - xviii<sup>e</sup> siècle)

Les temps modernes .....	549
<i>Démographie et pain quotidien, 550. — Paradoxes, 552. — Dépossession des paysans, 553. — Blés de mer et blé du roi, 554. — Tout pour le pain, 554. — Nouvelles plantes vivrières, 555. — Autres espèces américaines, 557. — Épices exotiques et boissons coloniales, 560. — Nouveaux aliments distingués, 561. — Nouvelle cuisine et goûts nouveaux, 563. — Diététique et gourmandise, 564. — Littérature friande et bachique, 565. — Repas et manières de table, 569. — Nouveaux horaires des repas, 570. — Commensalité et convivialité, 571. — Manières de servir, 571. — Manières de boire, 573. — Différences, ressemblances, influences, 574.</i>	
CHAPITRE XXXII : Croître sans savoir pourquoi : structures de production, démographie et rations alimentaires .....	577
<i>Diversité des évolutions, 578. — Les indicateurs démographiques, 581. — Les modalités de la croissance, 582. — De l'importance des ressources naturelles pour la croissance démographique, 584. — Modes de production, 585. — Manger pour vivre, 588. — Quelques exemples de ration, 592.</i>	
CHAPITRE XXXIII : L'alimentation paysanne en économie de subsistance .....	597
<i>Documentation, 597. — Images du régime paysan, 600. — Nourritures de base, 602. — Aliments complémentaires, 610. — Les boissons, 616. — Cuisines paysannes, 624.</i>	
CHAPITRE XXXIV : Boissons coloniales et essor du sucre .....	629
<i>Le sucre, denrée précieuse au xvi<sup>e</sup> siècle, 629. — Le chocolat d'Amérique, 631. — Le café du Proche-Orient, 634. — Le thé de l'Extrême-Orient, 637. — Le triomphe du sucre, 640.</i>	
CHAPITRE XXXV : Imprimer la cuisine : les livres de cuisine en France entre le xv <sup>e</sup> et le xix <sup>e</sup> siècle .....	643
<i>Les imprimés de la Renaissance, 643. — L'héritage du Cuisinier françois, 648. — Vers une nouvelle cuisine, 651.</i>	
CHAPITRE XXXVI : Choix alimentaires et art culinaire (xvi <sup>e</sup> - xviii <sup>e</sup> siècle) .....	657
<i>Modernisation à la française, 658. — Autres goûts, autres cuisines, 671.</i>	
CHAPITRE XXXVII : De la diététique à la gastronomie, ou la libération de la gourmandise .....	683
<i>Persistence des références diététiques dans les textes culinaires, 683. — Transgression croissante des prescriptions de l'ancienne diététique, 685. — Ambiguïté des attitudes médicales, 691. — Représentations de la digestion et de la cuisine, 695. — Un concept nouveau : le bon goût, 699. — Cuisine, gourmandise et gastronomie, 702.</i>	
CHAPITRE XXXVIII : Images de la nourriture dans l'art moderne .....	705
<i>De la campagne, 705. — Le marché, 706. — La cuisine, 707. — Banquets, buffets, tables dressées, 709.</i>	

## SEPTIÈME PARTIE

L'époque contemporaine (XIX<sup>e</sup> - XX<sup>e</sup> siècle)

LES XIX <sup>e</sup> et XX <sup>e</sup> siècles .....	717
CHAPITRE XXXIX: Transformations de la consommation alimentaire .....	725
<i>Données chiffrées, 726. — Les féculents, 727. — Pomme de terre et légumes secs, 728. — Fruits et légumes frais, 730. — Sucre et aliments sucrés, 732. — La viande, 733. — Le poisson, 736. — Lait et produits laitiers, 737. — Les œufs, 738. — Les corps gras, 739. — Les boissons, 740. — Niveau calorique et équilibre nutritionnel, 743.</i>	
CHAPITRE XL : L'invasion des produits d'outre-mer .....	747
<i>L'invasion des oléagineux tropicaux, 747. — Fruits et légumes d'outre-mer, 755.</i>	
CHAPITRE XLI : Naissance et expansion des restaurants .....	767
<i>L'origine, 767. — Les cuisines de rue, 768. — Le XVIII<sup>e</sup> siècle : naissance du restaurant moderne, 768. — L'affaire Boulanger, 771. — De l'implantation des restaurants au XIX<sup>e</sup> siècle, 773. — Restauration et tourisme, 774. — Les restaurants au XX<sup>e</sup> siècle, 776.</i>	
CHAPITRE XLII : L'industrie alimentaire et les nouvelles techniques de conservation. ....	779
<i>Poussée démographique et économie alimentaire, 779. — Le pain et le vin, 781. — Le problème de la conservation des aliments, 784.</i>	
CHAPITRE XLIII : Le goût de la conserve .....	795
<i>Les origines, 797. — Le développement de la conserve, 800. — Fin de siècle, 802. — Le syncrétisme de la conserve, 805.</i>	
CHAPITRE XLIV : L'alimentation et la santé .....	809
<i>De quelques thèses et idées reçues, 809. — Famine et disettes dans les économies de l'Ancien Régime, 810. — Une bonne alimentation, source de santé, 812. — Pénurie et hiérarchie sociale : le cas de la pellagre, 813. — Alimentation et santé de la femme, 816. — Alimentation et santé des enfants, 818. — Grandes tendances du XX<sup>e</sup> siècle, 820.</i>	
CHAPITRE XLV : L'émergence des cuisines régionales .....	823
<i>L'Ancien Régime des cuisines régionales, 823. — Une pédagogie du territoire dans sa diversité, 825. — Un lien spatial et mémoriel, 828. — Un modèle culinaire national et républicain, 831. — Une consommation d'espace local: tourisme et gastronomie, 834.</i>	
CHAPITRE XLVI : Diététique contre gastronomie : traditions culinaires, sainteté et santé dans les modèles de vie américains .....	843
<i>Des premiers colons : économie de subsistance, 843. — Modernisation et première réforme alimentaire, 845. — Vers une deuxième réforme alimentaire, 846. — La « vitaminomanie » de la première moitié du XX<sup>e</sup> siècle, 850. — L'ère du baby-boom et de la « commodité », 853. — Le temps de la critique, 855. — La Negative Nutrition, 856.</i>	
CHAPITRE XLVII : La « macdonaldisation » des mœurs .....	859
<i>Du mythe de la pilule au mythe de l'envahisseur, 861. — De Henry Ford à McDonald's, 863. — La modernité à domicile : micro-ondes et surgelés, 867.</i>	

— *L'alimentation quitte le foyer*, 868. — *Le fast-food ou la cuisine en miettes*, 869. — *Le hamburger et la pizza*, 872. — *Cuisine en kit*, 874. — *Une uniformisation planétaire ?*, 875. — *Rationalisation, régression et plaisir*, 878.

CONCLUSION : Aujourd'hui et demain ..... 881

INDEX ..... 889