

**Alimentation et médecine**  
**Histoire de l'alimentation occidentale :**  
**Diététique ancienne, cuisine & formation du goût.**  
**par**  
**Jean-Louis Flandrin**

Toutes les sociétés, toutes les cultures, toutes les époques ont eu leurs diététiques, généralement bien différentes de l'actuelle diététique occidentale. La diététique européenne des XIII<sup>e</sup>-XVI<sup>e</sup> siècles était fondée sur la physique d'Aristote et la médecine grecque antique revue par les Arabes. Ses concepts de base étaient le chaud et le froid, le sec et l'humide, la délicatesse et la grossièreté, les quatre humeurs, et la diversité des tempéraments

Parmi les aliments, les poissons étaient tous plus ou moins froids et humides, comme l'eau dans laquelle ils vivaient. Les viandes aussi pouvaient être froides et humides comme celle de cerf ; ou froides et sèches comme celle de bœuf ; ou chaudes et moites, donc faciles à digérer, comme celles de veau. Meilleures encore pour les estomacs faibles, il y avait les chairs plus tempérées du chevreau et du poussin. Et il faut noter que la plus froide et la plus humide des viandes de boucherie, celle de porc, devenait chaude et sèche après son passage au saloir. Quant aux légumes, ils étaient plus divers encore que les viandes, comme le montre le tableau dressé selon les indications d'Aldebrandin de Sienne dans son Régime du corps(1256)

La digestion était conçue comme une cuisson des aliments dans l'estomac, par la douce chaleur du corps. Et la plupart des maladies étaient censées provenir des « crudités » qu'une cuisson insuffisante laissait subsister. C'est pourquoi les médecins d'alors, bien plus hygiénistes et moins thérapeutes qu'aujourd'hui, cherchaient à construire des régimes assurant une bonne digestion, par leur adaptation aux fluctuations saisonnières et aux tempéraments individuels. Chaque saison, en effet, était censée faire prédominer l'une des quatre humeurs : au printemps c'était le sang, en été la colère, en automne la mélancolie, et en hiver le flegme. Le régime devait donc corriger cet effet des saisons et rétablir l'équilibre des humeurs. En été, par exemple, Le grant kalendrier des Bergiers conseillait des nourritures légères et rafraîchissantes « *comme poussins au verjus, levraux, jeunes connins, laitue, pourpier, melon, cytrons, courges, poyres, prunes, poissons* ».

A peu près d'accord sur la manière de définir le régime saisonnier, les médecins avaient des divergences fondamentales pour ce qui concernait l'adaptation aux tempéraments individuels. Aldebrandin, suivant en cela Avicenne, conseillait de se nourrir de « *semblante chose à la nature de chacun, c'est-à-dire chose chaude à chaude nature et froide chose à froide nature, et ainsi des autres natures* ». Ce principe d'identité paraît avoir été reçu par la plupart des médecins du Moyen Age. Au contraire, la tendance à corriger l'humeur dominante et à rétablir l'équilibre, pour amener chacun à une sorte de complexion moyenne, triomphe après le milieu du XVI<sup>e</sup> siècle : les nourritures froides et humides sont pour les cholériques, les chaudes et sèches pour les flegmatiques, etc.

Bien que la grande masse des gens n'aient pu se payer les services d'un médecin, ces principes diététiques, véhiculés par la culture orale, ont énormément influencé les choix alimentaires et les pratiques culinaires de l'époque. Ils expliquent que les élites sociales aient longtemps laissé aux paysans le vin rouge, le pain noir, la viande de bœuf, et surtout les légumes ; ou que les jeunes gens aient été privés de fruits et de laitages, ou de vin. Ils expliquent aussi le grand usage des épices dans la haute cuisine — ou des herbes aromatiques et autres condiments dans la

cuisine populaire — et leur absence, au contraire, dans les recettes pour les malades. Chaque viande, ayant un tempérament particulier, devait être cuite d'une façon particulière : bœuf bouilli, agneau rôti, etc. Pour cette ancienne diététique, enfin, les saveurs révélaient la nature profonde de chaque aliment ; et le goût de chaque mangeur lui était un instrument qui l'avertissait de ce que son organisme réclamait.

Au cours du XVII<sup>e</sup> siècle, cette diététique ancienne a commencé à être minée par l'essor de la chimie ; les représentations de la digestion ont changé et l'emprise de la diététique ancienne sur la cuisine s'est effacée devant celle de la gastronomie. De sa traditionnelle autorité, il ne reste aujourd'hui que des traces. Par exemple, l'habitude de manger le melon en début de repas, éventuellement accompagné de jambon cru ou assaisonné de sel et de poivre ; ou celle de prendre un petit verre d'alcool comme digestif. Mais des diététiques analogues continuent à marquer profondément les coutumes alimentaires chinoises, indiennes, coréenne, thaïlandaise, antillaise, etc. En outre, dans tous les pays occidentaux, quoiqu'à des degrés très différents, se manifeste une nouvelle diététique qui veille au juste équilibre, dans la ration alimentaire, des glucides, des protides, des lipides, des vitamines et autres éléments découverts dans les aliments par l'analyse chimique.

**Alimentation et médecine**  
**Histoire de l'alimentation occidentale :**  
**Diététique ancienne, cuisine & formation du goût.**

**Concepts de base.**

par

**Jean-Louis Flandrin**

Tout allait par quatre dans l'ancienne physique occidentale - alors que, dans la culture chinoise, analogue sur bien des points, tout va par cinq - et l'on établissait d'étroites correspondances entre l'univers et le corps humain.

Quatre éléments constituaient l'univers : le feu, l'air, l'eau et la terre. Quatre qualités - le chaud, le froid, le sec et l'humide - associées deux à deux, caractérisaient ces quatre éléments : le feu était chaud et sec, l'air chaud et humide, l'eau froide et humide, et la terre froide et sèche. Les mêmes couples de qualités marquaient aussi les quatre humeurs qui irriguaient le corps humain. Et la prédominance d'une des quatre humeurs sur les autres déterminait quatre tempéraments :

- la prédominance de la colère, humeur chaude et sèche agissant sur le cœur, déterminait un tempérament colérique ;
- celle du sang, humeur chaude et humide ayant son siège dans le foie, un tempérament sanguin ;
- celle de la mélancolie, humeur froide et sèche logée dans la rate, formait un tempérament mélancolique ;
- et celle du flegme, froid et humide, « *qui vexé et tourmente grandement la tête et l'estomac, et après descend dans la vessie et les reins* » donnait un tempérament flegmatique.

La tendance dominante, au Moyen Age, était de prescrire à chaque individu de manger ce qui entretenirait et conforterait le tempérament qui lui était naturel. Aldebrandin de Sienne, par exemple, conseillait à tous ceux qui étaient en bonne santé de manger « *semblante chose à la nature de chacun, c'est à dire chose chaude à chaude nature et froide chose à froide nature, et ainsi des autres natures* ». Seuls les gens mal portants devaient éventuellement suivre un régime - médical et non plus hygiénique - qui corrigeait l'excès de telle ou telle humeur dans leur organisme.

À partir du milieu du XVI<sup>e</sup> siècle, au contraire, l'attitude médicale tend à s'imposer même aux gens bien portants : on a tendance à leur prescrire un régime qui corrige l'humeur dominante pour ramener chacun à une complexion équilibrée. Ainsi l'auteur du Thresor de santé, en 1607, soutient que les « *viandes* », « *boissons* » « *qui sont de qualité humide et chaude* » sont propres à « *ceux qui sont d'humeur froide et mélancolique ; celles qui sont froides et humides aux colériques ; les chaudes et sèches aux phlegmatiques ; et celles qui sont de bon suc et de médiocre nutriment aux sanguins* »<sup>1</sup>.

Derniers concepts fondamentaux de l'ancienne diététique, la délicatesse, finesse ou subtilité des aliments et leur contraire : la grossièreté. Les aliments délicats se digéraient facilement, même par les gens peu actifs des élites sociales qui avaient l'estomac faible. C'était en particulier le cas d'oiseaux comme pluviers et vaneaux, bécasses, alouettes, etc. Ainsi, le pluvier a « *la chair*

---

<sup>1</sup> Le Thresor de santé ou Mesnage de la vie humaine..., Jean Antoine Huguétan, Lyon, 1607, Préface.

*fort tendre & délicate, & qui engendre un tres-bon sang*»<sup>2</sup>. Les aliments grossiers étaient beaucoup plus difficiles à digérer : pour y parvenir, il fallait avoir un estomac très chaud comme celui des paysans et autres travailleurs manuels. Mais, alors, ils nourrissaient beaucoup. Ainsi de la chair de bœuf dont on disait qu'elle « *est de grande nourriture, & engendre un sang fort grossier* », qu'elle est « *de difficile digestion, mais si on la peut digérer, l'estomach estant robuste, ou en faisant grand exercice, elle nourrit copieusement* »<sup>3</sup>.

---

<sup>2</sup> Ibid., p226.

<sup>3</sup> Ibid. p. 130

**Alimentation et médecine**  
**Histoire de l'alimentation occidentale :**  
**Diététique ancienne, cuisine & formation du goût.**

**Proverbes diététiques.**

par

**Jean-Louis Flandrin**

Il arrivait autrefois que la relation de la cuisine avec la diététique soit affirmée dans un livre de cuisine. Voyez par exemple la préface de l'éditeur, dans la première édition du Cuisinier Français

*« Amy Lecteur, Ce Livre dont la matière et le tiltre semblent nouveau dans Paris, ne s'y en estant point encore imprimé de pareil, ne vous sera pourtant pas infructueux [...] ne tend qu'à conserver et à maintenir la santé en bon estat et en bonne disposition, enseignant à corrompre les vicieuses qualitez des viandes, par les assaisonnemens contraires et diversifiez [...] qu'à donner à l'homme une nourriture solide, bien apprestée et conforme à ses appétits [...] Il est bien plus doux de faire une dépense honneste et raisonnable [...] en ragoust et autres délicatesses de viandes, pour faire subsister la vie et la santé, que d'employer une somme immense en drogues, herbages, médecines, et autres remèdes importuns pour la recouvrer... »<sup>1</sup>*

Il arrivait aussi qu'un mangeur fût chaque jour guidé par son médecin dans sa consommation alimentaire, comme le jeune Louis XIII le fut par Jean Héroard<sup>2</sup>. Mais 90 % des Français de l'époque ne savaient pas lire, et plus nombreux encore étaient ceux qui, faute d'argent, n'avaient jamais consulté de médecin, quel que malades qu'ils fussent. Aucun, cependant, n'était vraisemblablement dépourvu de toute notion de diététique. Car l'ancienne diététique faisait partie de leur culture orale, comme le suggèrent ceux des proverbes de l'époque qui ont été mis par écrit et conservés jusqu'à aujourd'hui.

Ils étaient nombreux à mettre en garde contre les fruits : non seulement les fruits verts - « *Mauvais est li fruiz qui ne meüre* » (fin XIII<sup>e</sup>)<sup>3</sup> -, mais tous les autres également : « *De bon fruit, méchant vent et bruit* »<sup>4</sup>.

Ils parlaient plus particulièrement de la poire, difficile à digérer sans vin:

*« Après la poire, le vin »* (XV<sup>e</sup>,1)<sup>5</sup>

*« Sur poyre vin boire »* (1577)<sup>6</sup>

*« Après la poire, prestre ou boire »* (1578)<sup>7</sup>

*« Après la poire le vin ou le prestre »* (1579, 1611)<sup>8</sup>

---

<sup>1</sup> Le Cuisinier François. Enseignant la manière de bien assaisonner toutes sorte de Viandes grasses & maigres. Légumes. Pâtisseries, & autres mets qui se servent tant sur les Tables des Grands que des particuliers. Par le Sieur de La Varenne, Escuyer de Cuisine de Monsieur le Marquis d'Uxelles. A Paris, chez Pierre David, 1651, 309 p. Cette préface de Pierre David a disparu dès la seconde édition.

<sup>2</sup> Journal de Jean Héroard, Médecin de Louis XIII. Publication du Centre de Recherche sur la Civilisation de l'Europe moderne, Séminaire de Pierre Chaune. Sous la direction de Madeleine Foisil. Fayard, 1989, 2 vol., 3 127 p.

<sup>3</sup> Morawski, Proverbes français antérieurs au XV<sup>e</sup> siècle, (1925), n°1209.

<sup>4</sup> Meurier, Gabriel. Thresor de sentences dorées. proverbes et dictons communs, Rouen, 1578

<sup>5</sup> Morawski, n°115

<sup>6</sup> Loux & Richard, n° 1265; et Meurier, Thresor, 1578.

<sup>7</sup> Meurier, Gabriel. 1578. n°A08.

<sup>8</sup> Meurier, Gabriel. Thresor de sentences dorées, 1578, n°A08 et A20.

« *After a pear, wine or a priest* » (1584, 1607, 1611, 1659)<sup>9</sup>  
« *Water after figs and wine after pear* » (1659, 1666)<sup>10</sup>

Parfois aussi de la pêche et, par opposition, du fruit équilibré qu'était figue

« *La pêche aime le vin* »<sup>11</sup>  
« *The Peach will have wine, the fig water* » (1573, 1577, 1629, et 1659)<sup>12</sup>  
« *Al fico l'acqua ed alla pesca il vino* »<sup>13</sup>

Du melon, dont les médecins se méfiaient plus que de tout autre fruit, il n'est question, en France et en Angleterre, que dans les proverbes postérieurs au XVI<sup>e</sup> siècle : sans doute en raison de son arrivée tardive dans les pays non-méditerranéens. La nécessité de son association avec le vin est cependant évidente :

« *Ogni fetta di melloni, un bicchiere di vino buono* »<sup>14</sup>

Et les proverbes qui l'associent à l'eau sont apparemment paradoxaux :

« *Acqua al mellone e vino ai maccheroni* » ou  
« *Acqua ai melloni e vino ai maccheroni* »<sup>15</sup>

En revanche les proverbes anciens mettent en garde contre la salade, qui passait, comme les fruits crus, pour froide et difficile à « cuire » :

« *De la salade et de la paillarde, si tu es sage donne t'en garde* » (1578)<sup>16</sup>  
« *A good salad is the begining of an ill supper* » (1659, 1659, 1664, 1670, 1732)<sup>17</sup>  
« *A good Salad may be the prologue to a bad supper* » (1642, 1659, 1664, 1732)<sup>18</sup>  
« *Qui vin ne boit après salade est en risque d'être malade* » (1578)<sup>19</sup>  
« *Qui vin ne boit après salade Est en danger d'estre malade* » (1579)<sup>20</sup>  
« *He that drink not wine after salad is in danger to be sick* » (14 mentions de 1552 à 1755)<sup>21</sup>

Contre sa froideur et son humidité, on usait de - « *Salade, bien salée* »<sup>22</sup> - et d'huile - réputée chaude comme le sel - plutôt que du vinaigre: « *Salade bien lavée et salée, peu de vinaigre et bien huilée* »<sup>23</sup>.

Réputé chaud mais lourd, le vieux fromage passait aussi pour difficile à digérer. Il fallait s'en servir comme d'une sorte de médicament, pour faciliter la digestion des autres aliments :

---

<sup>9</sup> Tilley, Morris Palmer. A dictionary of the proverbs in England in the XVIth and XVIIth centuries. University of Michigan Press, Ann Arbor, 1950, P159.

<sup>10</sup> Tilley. W117.

<sup>11</sup> Loux et Richard. n° 1263.

<sup>12</sup> Tilley, P156.

<sup>13</sup> Bernoni, Domenico, Giuseppe. L'igiene della tavola dalla bocca del popolo. Venezia, 1872, p.75 ; et Giani, Leopoldo, Carlo, Massimiliano. Sapienza italiana in bocca alemanna. Stuttgart, 1876, n°673.

<sup>14</sup> Bernoni., p.79.

<sup>15</sup> Bernoni. p. 65; Giani, n°27.

<sup>16</sup> Meurier. 1578.

<sup>17</sup> Tilley. S69.

<sup>18</sup> Smith and Heseltine. The Oxford Dictionary of English Proverbs, « Salad ».

<sup>19</sup> Meurier. 1578 ; Loux et Richard. n° 1254.

<sup>20</sup> Henri Estienne. Précurrence du langage françois..., &c., XVI<sup>e</sup> s

<sup>21</sup> Tilley. W464.

<sup>22</sup> Loux et Richard. n° 1175.

<sup>23</sup> Loux et Richard. n° 1969 ; Leroux De Lincy. p. 216.

« *Cheese digests all things but itself* » (1566, 1584, 1614, 1678)<sup>24</sup>

En cela il ressemblait à la poire, avec quoi il était recommandé de l'associer :

« *Oncques Dieu ne fit tel mariage Comme de poire et de fromage* » (XIII<sup>e</sup> siècle)<sup>25</sup>

« *Il villano renderebbe il podere per mangiare cacio, pan e pere* »<sup>26</sup>

Autant ou plus qu'elle il devait terminer le repas:

« *After cheese come nothing* » (1623, 1639, 1655, 1670, 1721, 1732)<sup>27</sup>

Troisième type d'aliment dangereux, les viandes salées : « *De chair salée, de fruit ni de fromage nul ne s'en fie tant soit prudent et sage* »<sup>28</sup>. Le sel améliorerait, certes, les viandes « froides » comme le bœuf, et surtout « humides » comme le porc. Mais les salaisons étaient accusées de donner le scorbut, et c'est pourquoi on les associait systématiquement à un anti-scorbutique : moutarde. Les proverbes en témoignent comme les livres de cuisine :

« *...De chair salée sans moutarde Libera nos Domine* »<sup>29</sup>

« *De plusieurs choses Dieu nous garde  
De toute femme qui se farde  
D'un serviteur qui se regarde ...  
Et d'un bœuf salé sans moutarde* »<sup>30</sup>

Les proverbes mettaient aussi en garde contre le poisson, froid et humide comme l'eau - « *Tout poisson est flegme...* »<sup>31</sup> - et par conséquent dangereux : « *Chair fait chair et poisson poison* »<sup>32</sup>

De nombreux proverbes anciens ont prescrit de n'en manger que pendant les mois en mois d'automne et d'hiver que les proverbes des XIX<sup>e</sup> et XX<sup>e</sup> siècle estiment aussi favorables à la dégustation des huîtres - c'est parce qu'il se conserve plus difficilement en été « *Carne al sole e pesce all'ombra* »<sup>33</sup>

Si d'autres proverbes ont, il est vrai, prescrit tout au contraire de n'en manger que pendant la belle saison, c'est soit par erreur, soit parce que le poisson constituait une nourriture trop rafraîchissante en hiver :

« *Si les mois sont errez, le poisson ne mangerez* »

« *Poisson au soleil et chair à l'ombre* »<sup>34</sup>

Proverbes éloignés de la réalité des pratiques, certes - puisque le principal mois de consommation de poisson était Mars, toujours en Carême - mais néanmoins significatifs des impératifs diététiques.

---

<sup>24</sup> Tilley. C269.

<sup>25</sup> Morawski. n° 1443 : « *Oncques Deus ne fit tel mariage comme de poire et de fromage* »

<sup>26</sup> Giani. n°1760

<sup>27</sup> Tilley. C267.

<sup>28</sup> Leroux De Lincy. p. 191 « *De chair salée, de fruit ne de fromage Nul ne s'en fie, tant soit prudent et sage* » Meurier. 1578.

<sup>29</sup> Leroux De Lincy. p. 284-285.

<sup>30</sup> Leroux De Lincy. p. 283 ; *Suite aux mots dorés de Caton*. (diverses éditions du XVI<sup>e</sup> siècle).

<sup>31</sup> Meurier. 1578 : « *Tout poisson est flegme et tout en aposteme* »

<sup>32</sup> Loux et Richard. n° 1354 ; Meurier. 1578.

<sup>33</sup> Bernoni. p.39.

<sup>34</sup> Loux et Richard. n° 2406 et n° 2378.

C'est aussi en raison de son tempérament flegmatique qu'il fallait bien cuire le poisson, - de préférence le frire -, l'accompagner de vin et le faire suivre de fruits secs:

« *Veau, poulets, et poissons crus font les cimetières bossus* »<sup>35</sup>

« *Le poisson qui naît dans l'eau doit mourir dans l'huile* »<sup>36</sup>

« *Carne crudo, pesce cotto* »<sup>37</sup>

« *Poisson, goret, cochon ou cochon, La vie en l'eau, la mort en vin* »<sup>38</sup>

« *Après poisson, noix en poids sont* »<sup>39</sup>

C'est à dire « *en estime et prix* », expliquait Gabriel Meurier. « *Après poisson, noix est contre-poison* »<sup>40</sup> car les noix, réputées chaudes et sèches, étaient censées corriger la froideur et l'humidité du poisson.

Ces proverbes sont purement hygiéniques (ou « diététiques ») : ils n'enseignaient jamais la cuisine. Celle-ci, quoique transmise oralement beaucoup plus que par écrit, ne l'était pas par des proverbes mais par apprentissage. En effet, elle ne faisait pas partie d'un savoir commun : c'était un savoir spécialisé qui ne se transmettait qu'à certaines personnes, maîtresses de maison ou cuisiniers professionnels, alors que tout le monde étant mangeur, la diététique devait s'enseigner à tous. Quant à l'influence de la diététique ancienne sur la cuisine occidentale du Moyen Age, elle se marque par exemple par l'usage que celle-ci a fait des épices et d'autres condiments comme le verjus, le vinaigre ou le sucre, ou par l'adaptation des cuissons au diverses viandes, ou par l'ordre de succession des divers aliments dans le repas.

---

<sup>35</sup> Loux & Richard. n° 1955.

<sup>36</sup> Loux & Richard. n° 1368.

<sup>37</sup> Bernoni. p.39.

<sup>38</sup> Loux et Richard. n° 1367.

<sup>39</sup> Meurier. 1578, A20.

<sup>40</sup> Meurier. 1578, A16.



**Alimentation et médecine**  
**Histoire de l'alimentation occidentale :**  
**Diététique ancienne, cuisine & formation du goût.**

**Âges et régimes alimentaires.**

par  
**Jean-Louis Flandrin**

**A. Nourrissons & nourrices.**

**L'allaitement.**

Beaucoup plus que la nôtre, la diététique ancienne prescrivait de nourrir les bébés au sein - si possible au sein maternel<sup>1</sup> - et beaucoup plus longtemps qu'aujourd'hui. Du haut Moyen Age aux temps modernes les moralistes prescrivaient aux mères de les nourrir jusqu'à l'âge de trois ans<sup>2</sup>. Et de fait, les enfants qui en avaient les moyens - par exemple ceux de la reine Catherine de Médicis - l'ont été jusqu'à leur troisième année<sup>3</sup>. Cet allaitement long, contesté aujourd'hui, n'était pas sans raison à des époques où l'on ignorait la stérilisation par ébullition - de l'eau, du lait et d'autres aliments - et d'ordinaire l'existence même des microbes. L'époque du sevrage était d'ailleurs partout marquée par une hausse de la mortalité.

Ni les reines ni les femmes riches n'estimaient décent d'allaiter elles-mêmes. Elles confiaient leurs nouveaux-nés à des nourrices nourries et logées. En ville, les enfants des femmes qui travaillaient étaient envoyés en nourrice à la campagne, mais pas plus d'un an, en général<sup>4</sup>. Et cette mise en nourrice-là avait pour effet de réduire de moitié leur espérance de vie<sup>5</sup>. Quant aux plus misérables des enfants trouvés, il arrivait qu'on les alimente au lait cru de vaches, de chèvres, d'ânesses ou autre animal, le résultat étant que 90% d'entre eux - autour de Rouen, par exemple - mouraient avant un an<sup>6</sup>.

---

<sup>1</sup> Les médecins jugeaient préférable le lait de la mère autrefois comme aujourd'hui, et pour des raisons analogues. Ils ne parlaient certes pas de transmissions d'anticorps, mais on n'en était pas très loin. Ainsi Aldebrandin De Sienne écrivait-il dans son *Régime du corps* (1256) : « *Sachez que le lait qu'on doit lui donner et celui qui mieux lui vaut est celui de la mère pour ce que de celui-là même dedans le ventre de la mère est nourri, car naturellement après qu'il est hors du ventre, revient le lait aux mamelles* ». (p.76)

<sup>2</sup> Benedicti. *La Somme des Péchés*. édition in-4° de Lyon, 1596. livre II, ch. II, n°20 : « *Les mères qui n'ont cure de nourrir leurs enfans ou à tout le moins de leur pouvoir de bonnes nourrices, jusques à l'âge de trois ans [...] pêchent* ». De même Fernandes De Moure : « *Elles pêchent lorsqu'elles refusent pendant trois ans la nourriture à leurs enfans, le pouvant faire* » *Examen de la théologie morale*. Rouen, 1638, pp. 692-693. Et Grégoire De Tours, au VI<sup>e</sup> siècle, parlait d'un enfant dans sa troisième année qui tétait encore. *De gloria confessorum*. ch. 83.

<sup>3</sup> Voir les lettres de la reine à Mme de Humière du 1er juin 1552, 10 juin 1552, 13 Août 1552, 22 Août 1552, dans : De Laferrière & Baguenault De Puchèse. *Lettres de Catherine de Médicis*, t. I, p. 62 et suivantes. De ces lettres, il ressort qu'à deux ans et presque deux mois, quand la correspondance avec Mme. de Humières s'arrête, l'enfant n'était pas encore sevré.

<sup>4</sup> En ville la mise en nourrice était tout à fait habituelle - en tous cas aux XVII<sup>e</sup> et XVIII<sup>e</sup> siècles - dans tous les milieux sociaux, même les plus pauvres. Car une ouvrière, une lingère, etc. gagnait quand même plus que le salaire d'une nourrice et pour travailler elle devait n'avoir pas d'enfant sur les bras. A Paris, en 1780, sur 21 000 enfants nés dans l'année, 19 000 étaient envoyés en nourrice dans la proche banlieue ou plus loin, jusqu'en Normandie, Picardie ou Bourgogne. A la campagne, on ne mettait les enfants en nourrice que lorsque leur mère n'avait pas de lait - ou lorsqu'elle était riche et se prenait pour une dame. C'est pourquoi l'espérance de vie des enfants y était nettement plus forte qu'en ville.

<sup>5</sup> On a pu le calculer à Rouen où les enfants envoyés en nourrice par leurs parents grâce à une subvention de la ville mouraient dans la proportion de 381 / 1.000, alors que ceux que leurs mères nourrissaient elles-mêmes en gardant pour elle le salaire de nourrice versé par la ville ne mouraient que dans la proportion de 187 / 1.000. Voir Jean-Pierre Bardet, « *Enfants abandonnés et enfants assistés à Rouen dans la seconde moitié du XVIII<sup>e</sup> siècle* », in *Hommage à Marcel Reinhard. Sur la population française aux XVIII<sup>e</sup> et XIX<sup>e</sup> siècles*. Société de Démographie Historique, Paris, 1973, pp.19-47.

<sup>6</sup> Ibid.

## Le régime des nourrices

L'ancienne médecine prescrivait aux nourrices de renoncer à toute vie sexuelle<sup>7</sup>. Elle professait, en effet, que le lait est la même chose que le sang dont l'embryon est nourri dans l'utérus de sorte qu'on ne peut conserver l'un et l'autre à la fois et qu'il y a une mortelle concurrence entre le nourrisson et l'embryon. On estimait cependant que l'embryon était le mieux placé, à la source même de ce sang, de sorte que ce n'est pas lui qui était perdant. C'est pour cela, pensait-on, que la nourrice enceinte n'a bientôt plus de lait. En outre, on était persuadé que le lait d'une femme enceinte était très nocif pour l'enfant au sein. Selon Aldebrandin de Sienne, par exemple, la nourrice doit : « *se garder de désir avec homme car c'est la chose qui plus corrompt le lait, et pour ce qu'elle ne devienne enceinte, car femme enceinte quand elle allaite, tue et anéantit les enfants* ». Pour ces deux raisons, les familles nobles et bourgeoises qui faisaient venir la nourrice et l'hébergeaient chez eux, étaient attentives à sa chasteté, qu'elle fût célibataire ou mariée. Cela explique que, depuis l'Antiquité et le haut Moyen Age, les femmes riches aient confié l'allaitement de leurs enfants à des femmes pauvres ayant perdu le leur. Quant aux femmes pauvres de la campagne vivant auprès de leur mari, personne ne croyait qu'elles attendaient la fin de l'allaitement pour reprendre leurs relations conjugales.

On pensait pouvoir contrôler la qualité du lait dont on nourrissait l'enfant non seulement par le choix d'une nourrice jeune, de bonne mine, de bonne humeur, et accouchée depuis un ou deux mois seulement, mais par son régime alimentaire. Aldebrandin écrivait : « *quand on l'aura, si convient user à la nourrice bonnes viandes [= aliments], comme chaudeau d'amandes, chair d'agneau, chevreau, poules, poissons à écailles, joutes [=pure] de laitues et de bourraches la garder d'oignons, de roquette, de sénevé, de persil, de mente, de basilic et d'ail et de toutes autres choses qui mauvais sang font* »<sup>8</sup>. C'est à dire qu'il fallait choisir des nourritures tempérées et même un peu fraîches, et éviter toutes les nourritures échauffantes. Ces nourritures à éviter sont de celles qui donnent un goût au lait. Et nous allons les retrouver parmi celles qu'on interdisait aux enfants après le sevrage.

## B. Autres aliments, avant & après sevrage

### La bouillie.

On n'attendait pas que l'enfant soit sevré pour lui faire prendre d'autres nourritures que le lait de la mère ou de la nourrice. Le rite de la bouillie a été décrit de manière analogue sinon strictement semblable, par l'historienne Marie-France Morel<sup>9</sup> et l'ethnologue Françoise Loux<sup>10</sup> : dans les

---

<sup>7</sup> Les relations conjugales pendant l'allaitement ont été dénoncées par Plinie, Galien, et autres médecins antiques, ainsi que par quantité de théologiens médiévaux et modernes. Tel est le cas du Pape Grégoire le Grand, au VI<sup>e</sup> siècle : quand la femme a accouché, dit-il, « *son mari ne doit pas chercher à s'unir avec elle jusqu'à ce que le nouveau-né soit sevré. Or, dans les mœurs des gens mariés a surgi une coutume dépravée : les femmes dédaignent de nourrir les enfants qu'elles engendrent et les remettent à d'autres femmes pour qu'elles les nourrissent. Cela apparaît évidemment inventé en raison seulement de [leur] incontinence : parce qu'elles ne veulent pas se contenir pendant ce temps, elles dédaignent d'allaiter ceux qu'elles engendrent* » Lettre de saint Grégoire le Grand à saint Augustin de Cantorbéry, c. VIII, in Monumenta Germaniae Historica Epistolarum. II, pars I, Gregor I Registri, livres VIII-IX (en fait livre XIV), Berlin, 1893, p. 339, lignes 3-7.). Il semble, en revanche, n'y avoir eu aucune condamnation entre le VII<sup>e</sup> et le XII<sup>e</sup> siècle.

<sup>8</sup> Aldebrandin De Sienne, op. cit., p.76.

<sup>9</sup> Pour Marie-France Morel « *La bouillie est donnée à l'enfant selon un rituel précis : la mère est assise devant le feu où a cuit la bouillie, posée sur un tabouret devant elle ; elle en prend une cuillerée, souffle dessus, met la cuiller dans sa bouche pour l'imprégner de ses sucs salivaires, la fait repasser dans la cuiller et la donne à l'enfant. Cette pratique jugée dégoutante par les médecins éclairés du XVIII<sup>e</sup> siècle, est très bien justifiée par les connaissances médicales actuelles : les mères d'autrefois avaient découvert empiriquement les bienfaits d'un aliment prédigéré et la spécificité des mécanismes de la digestion chez le nouveau-né* ». Histoire de l'enfant dans la France ancienne (XVI<sup>e</sup>-XIX<sup>e</sup> siècle), in Études Freudiennes, n° 36, Etre psychanalyste d'enfants après Freud, janvier 1995, p. 244.

<sup>10</sup> Selon Françoise Loux : « *La façon de donner la bouillie à un jeune enfant qui ne peut pas se servir d'une cuiller est tout à fait particulière* ». A. Bouët [1835-38] la décrit en ces termes : « *La mère en charge le bout de l'index, souffle dessus à plusieurs reprises, le met dans sa bouche, l'en ôte, l'y remet, et recommence ce manège jusqu'à ce que la*

deux cas la mère s'assurait de la température de la bouillie en la portant à sa bouche avant de la donner à l'enfant, et elle y mêlait de sa salive avec abondance. Ce procédé qui indignait Baudelouque au XIX<sup>e</sup> siècle était au contraire approuvé par Buffon au XVIII<sup>e</sup> et par les puériculteurs actuels<sup>11</sup>

## Depuis quand ?

Combien de temps après la naissance cette alimentation mixte commençait-elle ? Plusieurs historiens soutiennent que c'était dès les premiers jours de la vie. Ainsi Danièle Alexandre dans L'Enfant à l'ombre des cathédrales, l'un des livres sur l'enfant qui accorde le plus d'attention à son alimentation<sup>12</sup> ; de même Françoise Loux<sup>13</sup>, ou Marie-France Morel, qui ne parle pas des premières heures ni des premiers jours, mais du premier mois<sup>14</sup>.

Pour ma part, j'admet que l'administration de bouillies a précédé le sevrage, mais je ne suis pas convaincu qu'elle ait eu lieu dès les premières heures ou les premiers jours après la naissance. D'autant que, contrairement à ce qu'affirme Danièle Alexandre, c'est à propos du second âge, me semble-t-il, qu'Aldebrandin de Sienna parle de bouillie et d'autres nourritures analogues, plutôt qu'à propos du premier<sup>15</sup>. Cela ressort non seulement des deux premières lignes du texte cité en note mais de la fin, puisque si l'enfant ne supporte pas ces nourritures on les abandonne pour un temps et l'on reprend l'allaitement. Au début du XVII<sup>e</sup> siècle Abraham de La Framboisière parlait de nourritures analogues - pain trempé ou râpé en bouillon ou en lait - pour

---

*bouillie n'ait plus que le degré de chaleur qui convient à la bouche de l'enfant. Comme celui-ci ne peut pas avaler en une fois la quantité de bouillie présentée par le doigt nourricier, ce qui reste est repris, repassé dans la bouche de la mère, et offert de nouveau à son avidité » Loux, Françoise. Le jeune enfant et son corps dans la médecine traditionnelle, « La tradition et le quotidien », Flammarion, Paris, 1978, pp. 173-174.*

<sup>11</sup> Ibid., p.174. Buffon demande d'écarter toute idée de dégoût et insiste sur le bien fondé de cette pratique : « *C'est le seul moyen de fournir à leur estomac toute la salive qui est nécessaire pour la digestion des aliments solides. Si la nourrice mâche du pain, sa salive le détrempe et en fait une nourriture bien meilleure que si elle était détrempée avec toute autre liqueur » Ajoutons que ce passage par la bouche de la mère, ce rôle de la salive, prolonge, comme l'allaitement au sein, la relation nourricière étroite entre la mère et l'enfant qui existait avant la naissance ».*

<sup>12</sup> Alexandre-Bidon, Danièle et Closson, Monique. L'Enfant à l'ombre des cathédrales (Presses Universitaires de Lyon - Editions du CNRS, 1985, 276 p.), p. 133 : « *En plus de l'alimentation au sein, c'est, semble-t-il, dès les premiers jours, voire dès les premières heures de la vie qu'on nourrit le bébé de bouillies de farine. Du moins lorsqu'on le peut. Et ce sont bien les Enfants Jésus de scènes de Nativité illustrées par de confortables ou luxueux intérieurs, que l'on voit nourris de bouillies dès leur naissance. Quant au petit pauvre le moins coûteux et le plus pratique est de l'allaiter souvent [...] ».* Le Roman de la Rose s'en fait d'ailleurs l'écho lorsqu'est mise en scène Pauvreté allaitant larcin « *de son lait et sans autre bouillie » [...]* En Bourgogne, au XIV<sup>e</sup> siècle [...] la présence d'une petite paillette pour faire papin pour les petits enfants en l'adjusterie de l'hôpital d'Hesdin indiquerait aussi que des bouillies étaient administrées dès les premiers jours. C'est en outre au chapitre des soins de la naissance que le traité d'Aldebrandin développe la recette d'une bouillie, qui n'est pas forcément dispensée dans le cas d'une insuffisance de lait.

<sup>13</sup> De même Loux, Françoise. op. cit., p.172-173 : « *très vite, le lait n'était pas la nourriture exclusive de l'enfant. On lui donnait très rapidement de la bouillie; parfois soixante-douze heures seulement après la naissance. Ce que nous appelons allaitement mixte était pratiqué de façon générale à la campagne. Les enfants prenaient tous le sein en même temps que la bouillie, et le lait maternel constituait la part de loin. la plus importante de leur alimentation. La bouillie était cependant considérée comme nécessaire pour donner à l'enfant des forces qu'un régime exclusivement lacté - estimait-on - ne pouvait lui procurer ».*

<sup>14</sup> Morel, Marie-France. op. cit., p. 244 : « *Le lait maternel est certes nécessaire, mais pas suffisant ; dès le premier mois, on le complète par des nourritures solides : bouillies de froment et de lait de vache, panades, pommes cuites, bouillies de châtaignes, toujours préparées avec soin, comme pour un malade ».*

<sup>15</sup> « *La nature de l'allaiter est jusqu'à deux ans et après remouvoir l'enfant ordonément, spécialement quand les dents de devant lui viennent, et les doit-on garder de dures choses macher, mais lui doit donner la nourrice pain qu'elle ait en sa bouche maché et faire papin [=bouillie] de mies de pain, et de miel, et de lait un peu de vindonner ; et s'il vomissait ou rendait par la bouche, si le doit on tout abandonner et allaiter tant que le mal talent[=mauvais état] soit passé, et lui peut-on donner coulis de chair ; et quand il commence à mâcher si lui face tortieles [pâtisseries] de pain et de sucre en manière de dattes ».* Aldebrandin De Sienna, Le Régime du corps, p.78.

l'âge qui suit les premières dents. A cet âge l'enfant n'était pas encore sevré<sup>16</sup>.

### **Le régime des enfants sevrés.**

Pour les enfants sevrés, le même auteur propose des aliments d'un tout autre type<sup>17</sup> des viandes, des œufs, du beurre, des fruits. Prescriptions analogues pour un enfant sevré, de la part de Simon Vallembert, médecin de la duchesse de Savoie et de Berry et du duc d'Orléans, auteur de Cinq livres de la manière de nourrir et gouverner les enfants dès leur Naissance (1565) :

*« A desjeuner un potage de bouillon de chapon cuit avec du veau, et avec de la vinette borroche [= bourrache] ; puis une pomme cuite sucrée ou des pruneaux cuits au sucre ; quelquefois du beurre frais lavé en eau ou eau de rose, donné avec du sel, sans sucre sur du pain ; quelquefois un œuf de poule frais, cuit mollet, avec des apprests de pain ; quelquefois du pain seul, sans autre choses, ce qui se fait communément en toutes maisons. Combien que pour le commencement il faut nourrir l'enfant de potages et de bouillons de chairs coulis d'amandes et nourritures semblables, qui humectent mieux. En été on lui baille quelquefois des cerises, ou des prunes avec du pain : mais cela ne doit être que bien peu. Et en automne des raisins, mais cueillis de deux ou trois jours. Après desjeuner on le mène à l'ébat ».*

*« A disner on ne lui baille point de pomme cuite ou de pruneaux, s'il en a mangé au desjeuner : mais pour commencement il mange du potage avec du blanc de chapon coupé menu dedans ou avec du poulet ; puis du veau bouilli ou du mouton et des poulets ou chapons rostis ou autre oiseau des champs et non de rivière.*

*Le bouilli leur est meilleur que le rôti : aussi Avicenne conseille qu'ils soient nourris de choses humides et de facile digestion, ne voulant pas que leur nourrissage soit médicinal, comme les salades, et les fruits aigres [=aigres], lesquels se corrompent facilement dans le corps, sinon quelque peu pour les contenter, comme les cerises, prunes, fraises ou raisins à l'entrée des repas. Les potages de pois et de ciches leur sont bons, & ceux de bonnes herbes, sauf le persil. On doit éviter auls, oignons, poireaux, raiforts, moutarde, potirons, truffes, tortues, œufs cuits durs, vieil fromage, le fréquent usage des dragées et fruits crus de crainte des vers. Le lard ne leur est pas bon, ni le poisson, sinon sur la fin des quatre ans [...] La sauce d'orange*

---

<sup>16</sup> « Quand les premières dents de l'enfant commencent à poindre, il est temps de l'accoutumer petit à petit à prendre autre nourriture que le lait. On doit se garder de leur donner des viandes [=aliments] qui nourrissent trop, et qui enflent le ventre, et qui engendrent beaucoup de superfluité. Ny de leur bailler grande quantité de viandes douces, tant pour ce que nature les attire promptement de l'estomac au foye, et aux veines avant qu'elle ne soient parfaitement digérées, que pour ce qu'elles engendrent ordinairement des vers. Il leur faut donner au départ des viandes délicates, tendres, molles & faciles à avaler, approchant au lait en substance et en vertu, comme est la soupe de pain [= tranche de pain] trempée en brouet de chair dissoute en du lait la panade faite de mie de pain râpé cuite en petit feu en bouillon clair, ou avec du lait ». Abraham De La Framboisiere. Œuvres. 1613.

<sup>17</sup> « Après qu'ils sont sevrés, la chair de mouton, chapon, poulet, perdrix, phaisan, et autres oyseaux des champs leur est convenable. Le bouilli leur est toujours meilleur que le rosty. Les potages leur sont propres. Les frais ne leur sont jamais mauvais estant mollets, mais pas trop bien ceux qui sont cuits durs. Le beurre frais leur est bon à desjeuner. Les fraises, les cerises, les prunes, les raisins, les groseilles, et autres fruit aigres se corrompent facilement dans le corps. Voilà pourquoi il ne leur en faut pas laisser manger beaucoup. Les pruneaux cuits avec du sucre leur sont fort bons. Il leur est permis de manger tantôt une bonne, tantost une bone poire cuite, sucrée. Il faut leur défendre les auls, les oignons, les poireaux, les raves, les champignons, la moutarde, les saleures et espiceries. Le vieil fromage ne leur vault rien, ny la pâtisserie [= les pâtés] aussi [...] Gallien et Avicenne défendent expressément le vin aux enfans sain [...] Gordon néanmoins leur permet de boire un petit, depuis qu'ils ont quatre ans passez. Les filles doivent commencer plus tard à boire du vin. Les adolescents peuvent boire un peu de vin mais bien trempé d'eau ». Abraham De La Framboisiere. Œuvres. 1613, p. 136.

*ou de vinette est bonne pour leur faire revenir l'appétit. Les oeufs mollets ou cuit au beurre avec du sucre sont très bons. Les salures ne leur sont pas bonnes et ils ne doivent pas manger de viandes [= nourritures] trop chaudes sauf la gelée, qui mangée à la fin du repas oint la viande qui est dans l'estomac et la fait descendre : auquel temps après on lui baille à manger d'une poire cuite, ou bien de bon chrétien crue, ou des amandes nouvelles, ou des raisins de damas, ou des avellines sèches [...] On ne doit pas manger diverses viandes [=nourritures] ensembles pour le second mets, en un même repas [...]»*

*« A resniner [= goûter] on lui baille un peu de pain tout seul ou avec une poire cuite ; ou du raisin de cabas ou des massepain et à boire une fois. »*

*« Le souper doit être comme le dîner »<sup>18</sup>.*

Pour le régime alimentaire, on distinguait donc deux périodes au sein du second âge :

- celle de la poussée des dents, période pendant laquelle l'enfant n'était pas encore sevré et mangeait beaucoup de soupes, panades et bouillies ;
- celle où les dents de lait avaient fini de pousser et où l'enfant était sevré. Alors il se mettait à manger des chairs animales et autres aliments solides. Les principales prescriptions étant en somme d'éviter les aliments lourds et échauffants. Le régime de cette seconde période ne paraît d'ailleurs pas avoir été très distinct de celui des âges suivants à savoir 7 à 14 ans et même 14 à 25 ans

Du XIII<sup>e</sup> siècle au début du XVII<sup>e</sup> il semble y avoir eu une sorte d'accord sur ces points entre tous les auteurs. Et encore au XVIII<sup>e</sup>, avec une tendance à souligner d'avantage

- les méfaits des sucreries (qui se sont beaucoup développées depuis le XVI<sup>e</sup> siècle)<sup>19</sup>
- les bienfaits de la soupe<sup>20</sup>
- à opposer le danger des aliments carnés aux bienfaits des aliments végétaux<sup>21</sup>
- et enfin l'accord se fait sur les méfaits du vin et les bienfaits de l'eau<sup>22</sup> qui jusque là avait souvent paru dangereuse.

---

<sup>18</sup> Vallembert. Cinq livres de la manière de nourrir et gouverner les enfants dès leur naissance. 1565. pp.174-176.

<sup>19</sup> « C'est un grand abus de leur donner des sucreries, des confitures, des bonbons. Le pain est le seul aliments entre les repas. Le vin est à proscrire sauf en cas de remède, comme cordial, tonique et stomachique ». Ballexserd. Dissertation sur l'éducation physique des enfants, depuis leur naissance à l'âge de la puberté. 1762. pp. 100-113.

<sup>20</sup> « D'un an environ à cinq ou six ans la bouillie est une nourriture extrêmement grossière et indigeste pour eux ; espèce de mastic qui peut engorger les routes étroites que le chyle prend pour se vider dans son sang, la farine n'étant point encore fermentée elle aigrit dans leur estomac, le tapisse de glaire et engendre des vers. Sinon au moins la faire cuire au four. La panade faite de crème de riz, le pain émié bien cuit au bouillon de boeuf ou au lait récemment tiré ou au beurre frais est préférable pour eux ».

« De cinq six ans à dix ans, l'âge où l'on change l'habillement des garçons pour les revêtir d'une marque plus virile [...] La base doit être la soupe dégraissée, faite de pain bis ordinaire, des panais, des carottes, du riz ; elle ne doit pas être mitonnée, ce qui ferait une colle difficile à digérer ; si elle est froide elle n'en vaudra que mieux [...] Deux fois par jour et varier pour éviter le dégoût et faire un meilleur chyle ». Ballexserd. Ibid.

<sup>21</sup> Ballexserd. Ibid. : « Quand ils prennent leurs dents, c'est une marque que leur estomac est assez fort pour digérer la viande : on peut leur en donner en petits morceaux avec du pain, mais la soupe doit être la principale nourriture. Ne point donner d'acides : la salade, les fruits crus sont trop visqueux pour eux. Pain, soupe variée, laitage, un peu de viandes, voilà leurs meilleurs aliments ».

<sup>22</sup> Pour les enfant de 1 à cinq ans, on a vu que selon Ballexserd, « Le vin est à proscrire sauf en cas de remède, comme cordial, tonique et stomachique ». Ibid.

### C. Vin, fruits & laitages.

D'une façon générale, l'ancienne diététique est entrée en crise au XVII<sup>e</sup> siècle. Le développement de la chimie est venu transformer de fond en comble les représentations de la digestion ; et durant cette phase de transition qui a duré trois siècles la diététique a beaucoup perdu de son influence. On se concentrera donc sur l'époque où elle a été dans toute sa force, centre le XIII<sup>e</sup> siècle et le début du XVII<sup>e</sup>, et on cherchera sur quelques points précis s'il y a eu accord entre les auteurs et si leurs prescriptions ont été observées.

#### Devait-on donner du vin aux enfants ?

Sur la question du vin, il y a eu des prescriptions très contradictoires : certains auteurs l'ont interdit aux enfants de tous âges et ont recommandé de leur donner de l'eau, tandis que d'autres ont conseillé de leur donner du vin coupé d'eau et ont mis en garde contre l'eau pure. D'une manière générale les médecins médiévaux prescrivaient d'en donner dès la petite enfance tandis que ceux de l'époque moderne y ont été de plus en plus hostiles

#### Laitages, fromages et fruits

Aussi étonnant que le conseil des vieux auteurs de donner du vin aux enfants, était l'hostilité aux laitages, au fromage et aux fruits. De l'enfant de sept ans et plus, Aldebrandin écrivait en effet : « *le devez garder de lait, de fruit et de fromage tant que vous pouvez, pour la pierre qui d'eux se peut engendrer* »<sup>23</sup>. De même en 1607, Le Thresor de santé proclamait au chapitre du lait : « *On ne le doit permettre aux enfans, mesme à ceux qui sont persécutez des vers* »<sup>24</sup>.

Abraham de La Framboisière, à propos des laitages, dit seulement que « *Le vieil fourmage ne leur vault rien, mais il est très réservé à l'égard des fruits : fraises, les cerises, les prunes, les raisins, les groseilles, & autres fruit aqueux se corrompent facilement dans le corps. Voilà pourquoi il ne leur en faut pas laisser manger beaucoup. Les pruneaux cuits avec du sucre leur sont fort bons. Il leur est permis de manger tantôt une bonne pomme, tantost une bonne poire cuicte, sucrée* »<sup>25</sup>. Même méfiance, en 1565, chez Vallembert bien qu'il ne prive pas vraiment l'enfant de fruits. A déjeuner, « *En été on lui baille quelquefois des cerises, ou des prunes avec du pain : mais cela ne doit être que bien peu. Et en automne des raisins, mais cueillis de deux ou trois jours* ». « *A disner on ne lui baille point de pomme cuite ou de pruneaux, s'il en a mangé au desjeuner* ». « *Avicenne conseille qu'ils soient nourris de choses humides et de facile digestion, ne voulant pas que leur nourrissement soit médicinal, comme les salades, & les fruits aigueux, lesquels se corrompent facilement dans le corps, sinon quelque peu pour les contenter, comme les cerises, prunes, fraises ou raisins à l'entrée des repas. A la fin du repas on lui baille à manger d'une poire cuite, ou bien de bon chrétien crue, ou des amandes nouvelles, ou des raisins de damas, ou des avellines sèches et au goûter on lui baille un peu de pain tout seul ou avec une poire cuite ou du raisin de cabas* »<sup>26</sup>.

Bien que les bases de la diététiques aient changé, on retrouve cette méfiance au XVIII<sup>e</sup> siècle : chez Ballexserd qui estime « *la salade, les fruits, trop visqueux pour eux* » ; ou dans le Dictionnaire portatif de Lavoisien (1764), qui interdit aux filles pubères les fruits et les légumes comme « *contraires aux estomacs délicats* ». Pourtant nombre d'auteurs les jugent au contraire bénéfiques aux enfants. Pour Lory, les oeufs, panades, légumes et fruits doux sont les aliments qui leur conviennent le mieux ; Venel recommande les légumes légers, particulièrement les racines tendres et délicates, et quelques fruits aqueux; et déjà en 1673 la médecine domestique

<sup>23</sup> Aldebrandin De Sienne. Le Régime du corps. p.80.

<sup>24</sup> Le Thresor de santé. p.349.

<sup>25</sup> Abraham De La Framboisiere. Œuvres. 1613, p.136.

<sup>26</sup> Vallembert. Cinq livres de la manière de nourrir et gouverner les enfants dès leur naissance. (1565), pp.174-176.

engageait à leur donner des fruits comme des pommes, poires, et prunes cuites. Il est vrai que d'une manière générale le XVII<sup>e</sup> siècle a réhabilité les fruits, dont les élites sociales ont consommé beaucoup plus qu'auparavant. Ce goût pour les fruits et ce libéralisme nouveau des médecins à leur égard, on le trouve dès les premières décennies du siècle dans le régime de Louis XIII enfant : ils constituent en effet l'essentiel de ses déjeuners et surtout de ses goûters.<sup>27</sup>

En revanche on peut vérifier les effets de l'hostilité des anciens médecins envers les laitages et le fromage dans le régime des enfants au studium papal de Trets à la fin du Moyen Age, étudié par Louis Stouf.<sup>28</sup>

### Conclusion.

Alors que les différents âges de l'enfance étaient d'ordinaire assez clairement conçus, on a vu qu'il y avait beaucoup d'ambiguïté sur l'âge auquel l'enfant était nourri de bouillies. Même si on commençait parfois en pleine période de l'allaitement au sein, c'est à partir du moment où les dents poussaient que les bouillies prenaient généralement de l'importance ; et cet âge des premières dents précédait assez sensiblement le sevrage, pour les enfants de riches, contrairement à ce qu'ont dit beaucoup d'auteurs anciens.

Certaines analogies avec nos régimes alimentaires actuels sont cependant frappantes : viandes dès que les dents de lait avaient fini de pousser, et auparavant bouillons et coulis de viande. De même soucis de ne pas faire ingurgiter à l'enfant des bouillies collantes de farine mal cuite : auxquelles on préférait les bouillies et soupes à base de pain. Enfin pain ou bouillie pré-mâchés et en quelque sorte prédigérés par la nourrice - ce dont je vois mal les fondements théoriques dans l'ancienne diététique puisque, à ma connaissance, elle ne disait rien de l'action de la salive. Donc technique trouvée empiriquement, qui a scandalisé les médecins hygiéniste du XIX<sup>e</sup> siècle mais que la pédiatrie actuelle ne réproouve plus.

Si tous les médecins ne prescrivaient pas le même régime pour les enfants de plus de sept ans, on a vu qu'ils s'accordaient cependant sur un certain nombre de points, parfois malgré les transformations profondes des représentations scientifiques et de la science diététique. Que

<sup>27</sup> Voici, selon le journal de son médecin Héroard, ce que consommait Louis XIII enfant :

Fromage rien avant 1619 c. à d. avant qu'il ait 18 ans

- 1619 (18 ans) : 1 fois au souper ;
- 1622 (21 ans) : 11 fois au dîner et 13 fois au souper ;
- en 8 mois de 1624 (23 ans) : 54 fois au dîner et 46 fois au souper.

Donc cet interdit pesant sur le fromage pour les enfants semble avoir été très bien respecté. Lait : à tous les âges, dans différents aliments (bouillie, gruau, panade, potage, riz au lait, « chou au lait » aliments qui, eux ne n'appartiennent pas à tous les âges : d'abord bouillie et riz au lait, alors que le potage au lait n'arrive qu'à 12 ans ; le gruau au lait à 14 ans (avec un pic de 13 fois cette année là) ; quant à la panade au lait on ne la trouve qu'entre 12 et 18 ans. Cependant on ne trouve que 17 fois du lait quand il a 6 ans contre 146 fois quand il en a 10, 238 fois quand il en a 18 et 193 quand il en a 21. Ce n'est certainement pas la répartition par âge qu'on aurait trouvée aujourd'hui. Journal de Jean Héroard Médecin de Louis XIII, sous la direction de Madeleine Foisil, Fayard, Paris, 1989, t. 1, pp.280-281.

<sup>28</sup> Stouf, Louis, Alimentation et ravitaillement en Provence aux XIV<sup>e</sup> et XV<sup>e</sup> siècles. (Mouton, Paris, 1970). L'auteur écrit, p. 244 : « Signalons enfin que la consommation de fromage, si elle est faible (20 g. environ par jour), est très inégalement répartie entre les élèves (92 journées et 1,8 kg. Par an) et les maîtres (243 journées et 4,8 kg). Le fromage paraît un luxe ». Et p.246 : « Les reproches que l'on pourrait faire à ce régime sont le défaut de vitamines A et B et le déséquilibre phosphoro-calcique. Mais on peut dire que les pensionnaires du studium étaient bien nourris, leurs rations étaient équilibrées et raisonnables. Il eût suffi d'un bol de lait, d'une noisette de beurre et d'une orange pour que leur alimentation fût adéquate et puisse satisfaire le diététicien du XX<sup>e</sup> siècle ». En somme, Stouf montre bien que les jeunes gens mangeaient moins de fromage que les adultes, encore qu'il interprète vraisemblablement mal ce fait, n'ayant pas travaillé sur l'ancienne diététique.

cependant ces transformations fondamentales s'imposaient finalement : aussi bien sur la question du vin aux enfants que sur celle des fruits.

Encore que l'on n'ait pas assez travaillé dans cette direction, les prescriptions des médecins semblent avoir été mieux observées qu'on n'aurait pu le supposer : aussi bien vis à vis du vin, que des fruits et des laitages. Inversement l'étude des prescriptions diététiques s'avère indispensable pour comprendre les régimes alimentaires d'autrefois.



**Alimentation et médecine**  
**Histoire de l'alimentation occidentale :**  
**Diététique ancienne, cuisine et formation du goût.**

**Epices, aromates et condiments<sup>1</sup>**

par  
**Jean-Louis Flandrin**

Traditionnellement, le mot « épices » désignait non pas n'importe quel aromate utilisé en cuisine, mais seulement des produits exotiques, venus de loin. Parmi ces produits, pour la plupart importés d'Orient, beaucoup n'avaient pas de fonction culinaire mais seulement une fonction thérapeutique. Quant à ceux dont se servaient les cuisiniers, eux aussi avaient tous des usages médicaux. Le poivre, par exemple, qui selon Le Thresor de santé « *entretient la santé, conforte l'estomac [...], guérit les frissons des fièvres intermittentes, guérit aussi les morsures des serpents, fait sortir l'enfant mort* » du ventre de sa mère. « *Etant bu, [il] sert à la toux [...], mâché avec raisins sec, [il] purge le cerveau du flegme, [et] ouvre l'appétit* »<sup>2</sup>. Le clou de girofle, pour sa part, « *sert aux yeux, au foie, au cœur, et à l'estomac. Son huile est excellente contre le mal des dents. [...] Il sert au flux de ventre de cause froide, et aux maladies froides de l'estomac [...]. Deux ou trois gouttes en bouillon de chapon guérissent la colique. Il aide fort à la digestion, si on le fait bouillir en bon vin avec semence de fenouil* »<sup>3</sup>.

Chaque épice était censée avoir des vertus analogues. Or cette fonction médicale, plus caractéristique des épices que l'utilisation condimentaire, a aussi été première, historiquement, puisque chacune des épices employées en cuisine à la fin du Moyen Age a dans un premier temps été importé comme médicament, avant de l'être pour l'assaisonnement des aliments.<sup>4</sup>

Il reste à établir si ces produits pharmaceutiques, lorsqu'ils étaient utilisés en cuisine au Moyen Age et à la Renaissance, l'étaient encore pour des raisons médicales ou s'ils ne l'étaient désormais plus qu'à des fins purement gustatives. Au XIV<sup>e</sup> siècle, Magninus de Milan mettait en garde le lecteur de son De saporibus contre l'abus des sauces en raison même de leur nature médicamenteuse : « *Les sauces [...] ont une nature médicinale et, par conséquent, ceux qui savent les refusent complètement dans le régime de santé, car pour conserver la santé on doit s'abstenir de toutes choses médicinales* »<sup>5</sup>.

Pourtant, du XIII<sup>e</sup> siècle au début du XVII<sup>e</sup>, les médecins n'ont pas cessé de recommander les épices dans l'assaisonnement des viandes pour rendre celles-ci plus digestes. Dans son Régime du corps (1256), Aldebrandin de Sienna écrit que la cannelle a le mérite « *de conforter la vertu du foie, et de l'estomac* » et de « *bien cuire la viande* ». De même, le gingembre « *a nature de conforter l'estomac froid [...] et de bien cuire la viande* » ; les clous de girofle « *confortent la nature de l'estomac et du corps, [...] détruisent la ventosité et les mauvaises*

---

<sup>1</sup> Flandrin. « Assaisonnement, cuisine et diététique aux XIV<sup>e</sup>, XV<sup>e</sup> et XVI<sup>e</sup> siècles » in Flandrin et Montanari. Histoire de l'alimentation, p. 491-509.

<sup>2</sup> Le Thresor de santé ou Mesnage de la vie humaine. Lyon, 1607, p.388.

<sup>3</sup> Ibid., p. 391.

<sup>4</sup> Lauriou, « Spices in the Medieval Diet : a New Approach », in Food et Foodways 1985, vol. 1, p. 43-76.

<sup>5</sup> Thorndike, « A Medieval Sauce-Book », Speculum, 1934, IX, p.183-198. « *Amplius sapores ut per plurimum sapiunt naturam medicinalium que in regimine sanorum a sapientibus denegantur debet enim conservatio sanitatis abstinere ab omni medicinali. Dico igitur quod huiusmodi saporibus non est utendum in sanitatis regimine nisi in pauca quantitate et ut corrigatur quorundam ciborum malitie seu saltem remittatur* ».

*humeurs [...] engendrées par le froid, et font bien cuire la viande », etc*<sup>6</sup>.

On a vu que tout le monde, à cette époque, se représentait la digestion comme une cuisson. L'agent essentiel en était la chaleur animale qui cuisait doucement la nourriture dans l'estomac, marmite naturelle. Dans cette optique, les épices dont on assaisonnait les aliments, contrebalançant l'éventuelle froideur de ceux-ci, aidait aussi à les cuire, car toutes étaient réputées chaudes, et pour la plupart sèches. Du poivre, on disait qu'il était au quatrième degré de chaleur et au quatrième aussi de sécheresse; le clou de girofle, le galanga, la cardamome, le curcuma l'étaient de part et d'autre au troisième; la cannelle, le cumin, le cubèbe, la noix muscade au second; etc.

En vérité, nombre d'aromates et condiments indigènes étaient également réputés chauds et secs : l'ail et la moutarde l'étaient au quatrième degré, comme le poivre; le persil, la sauge, le pouliot, le poireau, le cresson de jardin et l'hysope de montagne au troisième; le fenouil, le carvi, le cerfeuil, la menthe, la roquette, le cresson de rivière au second, etc. Voyez Le Régime du corps d'Aldebrandin. D'une manière générale, toute plante aromatique était nécessairement chaude. Mais les épices, nées sous les climats tropicaux, passaient depuis l'Antiquité pour plus élaborées, plus subtiles et médicalement plus sûres que les aromates indigènes<sup>7</sup>.

Il faudrait aussi noter les vertus médicinales du sel, du sucre, des graisses et des acides comme vinaigres, verjus, jus de citron et d'orange amère, etc. Du sel, chaud et très sec, Le Magninus de Milan, dans son Régime de santé expliquait qu'il « *ajoute aux comestibles la bonté de la saveur, et il enlève la malice provenant [...] d'une certaine humidité acqueuse et indigeste. Et ainsi ils sont cuits et digérés plus parfaitement avec sel que sans sel* »<sup>8</sup>. Et il notait que les aliments humides et excrémenteux, et avec cela grossiers, comme le porc ont beaucoup plus besoin de sel que les chairs délicates comme celles des poulets ou des perdrix.

Egalement utiles à la digestion étaient les graisses. Le même auteur écrivait que « *Le sel et l'eau ne suffisent pas : nous avons besoin d'huile, de beurre ou de graisse. Parce que les légumes et autres plantes potagères sont de nature mélancolique et terrestre, il est en effet bon de les assaisonner avec quelque chose de gras, qui tempère leur terrestrité, et de quoi leur saveur est rendue plus délectable et plus suave, et par conséquent meilleur à digérer et à nourrir* »<sup>9</sup>.

Quant aux condiments froids, comme tous les acides, ils n'étaient pas non plus dépourvus de fonction diététique. Magninus de Milan, dans le De Saporibus, prescrivait « *que la matière des sauces, en été, soit le verjus, ou le jus tiré des sommités de la vigne, ou le vinaigre, ou le jus de citron, ou d'orange [amère], ou de grenade* »<sup>10</sup>. Et ces condiments intervenaient, en toutes saisons, dans beaucoup de sauces pour modérer, par leur froideur, la chaleur des épices. On en attendait d'eux aussi qu'il transportent les bienfaits des épices dans tous les recoins de l'organisme, grâce à leur vertu « apéritive », c'est à dire à la pointe acérée de leur molécule (si l'on nous permet ce concept anachronique) qui leur permettait de pénétrer aisément dans les

<sup>6</sup> Aldebrandin. Le Régime du corps.

<sup>7</sup> Détiéne. Les Jardins d'Adonis : la mythologie des aromates en Grèce. Paris, Gallimard, 1972.

<sup>8</sup> Regimen Sanitatis Magnini mediolanensis medici famosissimi... Lugdunum, 1517, cap. XX. De saporibus et condimentis, p.45 r° : « *Sal igitur comestibilis addit bonitatem saporis et maliciam exentem in comestibilibus ab humiditate quadam indigesta et aquosa aufert. Et sic perfectius cum sale digeruntur et decoquantur quam sine sale* ».

<sup>9</sup> Ibid. p.45 r° : « *Amplius in defectu carniarum ad condimentum olei et leguminum non sufficit sal et aqua: sed indigemus et butyro vel sagimine. Nam quia legumina et olera sunt nature melancolice et terrestris: bonum est a condiri cum aliquo unctuosum eorum terrestritatem obtemperante: ex quo etiam sapor eorum efficitur delectabilior et suavior et per consequens ad digerendum et nutriendum melior* ».

<sup>10</sup> Thorndike. « A Medieval Sauce-Book », Speculum. 1934, IX, p.183-198, 3e considération.

plus infimes conduits de nos corps.

Au-delà du troisième degré de chaleur comme de froideur, les aliments et condiments étaient d'ailleurs réputés dangereux. Au quatrième degré de froideur, on trouvait les champignons vénéneux; au quatrième degré de chaleur, l'ail était censé ne convenir qu'à l'estomac grossier des paysans; et la plus forte des épices, le poivre, a disparu des livres de cuisine aristocratiques français des XIV<sup>e</sup> et XV<sup>e</sup> siècles, ne restant utilisé qu'à un niveau social inférieur<sup>11</sup>. Pour les personnes délicates des élites sociales, les cuisiniers français n'usaient que du poivre long - chaud au troisième degré seulement - et ils l'édulcoraient toujours en le mélangeant à d'autres épices, moins brûlantes.

D'autre part, ces chaudes épices, utiles aux mangeurs bien portants pour faciliter la digestion de leurs aliments, auraient été tout à fait déplacées dans le régime des fébricitants, car elles auraient augmenté leur fièvre. Aussi trouve-t-on dans la plupart des livres de cuisine médiévaux, un chapitre de recettes « Pour malades » qui sont complètement dépourvues d'épices. Si l'on ne s'abstenait pas de cuisiner leurs aliments, tous étaient bouillis, aucun rôtis ; et au lieu d'épices, les deux tiers de ces mets étaient assaisonnés de sucre, le plus tempéré des condiments, réputé même légèrement rafraîchissant et dont on faisait grand usage en pharmacie.

---

<sup>11</sup> Lauriou, op. cit.

**Alimentation et médecine**  
**Histoire de l'alimentation occidentale :**  
**Diététique ancienne, cuisine & formation du goût.**

**Saveurs et goût en diététique<sup>1</sup>.**

par

**Jean-Louis Flandrin**

Les médecins ne jugeaient pas la fonction gastronomique moins importante que la fonction diététique : améliorer le goût relevait aussi de la diététique. Au XV<sup>e</sup> siècle, Magninus de Milan l'explique à maintes reprises dans son Regimen sanitatis<sup>2</sup>. D'une manière générale, dit-il, les condiments et les sauces « *par lesquels les aliments sont assaisonnés, sont d'une utilité non petite dans le régime de santé : parce que par les condiments ils sont rendus plus délectables au goût et par conséquent plus digestes. Car ce qui est plus délectable est meilleur à la digestion : tellement que par les condiments est ajouté de la bonté et que la malice est corrigée* ». Puis il reprend ce thème à propos de chacun des condiments les plus habituels : le sel, l'huile, la graisse et le beurre.

Parfois les médecins se plaignaient que la gourmandise l'emportât sur les considérations médicales. Il ne faut pas pour autant imaginer une opposition systématique entre la gastronomie et la diététique. Bien au contraire : le goût médiéval était très largement formé par les croyances diététiques. Il arrivait même qu'un médecin argumentât à partir des pratiques ordinaires des mangeurs. Ainsi Laurent Joubert, pour démontrer que les huîtres sont froides, rappelle qu'à Montpellier on les assaisonne de poivre - condiment chaud par excellence ! - avant de les déguster<sup>3</sup>.

Les diététiciens s'intéressaient au goût des aliments à plusieurs titres. D'abord parce que, comme le disait Magninus de Milan, on digère mieux ce que l'on mange avec plaisir - nous le croyons encore aujourd'hui. Ensuite, parce que si vous aviez du goût pour un aliment, c'était signe qu'il convenait à votre tempérament. Voyez, par exemple, ce qu'écrit Bruyérin Champier, médecin de François I<sup>er</sup> : « *Il a fallu qu'aux êtres animés soit donné un instrument qui ait le pouvoir de discerner les similitudes de nature, et qui, reconnaissant les natures des choses, élise assurément les plus apparentés et refuse, en vérité, les plus étrangères. C'est pourquoi la langue est un instrument de cette sorte, qui reconnaît non seulement les choses chaudes, froides, humides et sèches mais aussi distingue celles qui sont analogues à nous de toutes celles qui ne le sont pas* »<sup>4</sup>.

---

<sup>1</sup> Flandrin, « Assaisonnement, cuisine et diététique aux XIV<sup>e</sup>, XV<sup>e</sup> et XVI<sup>e</sup> siècles », in Flandrin et Montanari. Histoire de l'alimentation. ch. XXVIII, pp.498-501.

Patni. L'assaisonnement dans la cuisine française entre le XIV<sup>e</sup> et le XVI<sup>e</sup> siècle. Thèse de 3<sup>e</sup> cycle, Ecoles des Hautes Etudes en Sciences Sociales, 1989, mémoire dactylographié, 246 p., p.135-239.

<sup>2</sup> Magninus De Milan. Regimen Sanitatis Magnini mediolanensis medici famosissimi... Lugdunum, 1517, cap. XX. De saporibus et condimentis, f. 44v<sup>o</sup> -45r<sup>o</sup>

<sup>3</sup> Joubert. La Seconde Partie des erreurs populaires et propos vulgaires touchant la médecine et le régime de santé. Paris, 1580 : « *Le vulgaire pense que les huîtres sont chaudes [...] Mais il s'abuse grandement : car elles sont manifestement froides et on les sent telles dans l'estomac, même quand on les a mangées crues et sans poivre, qui est leur vrai condiment et assaisonnement [...] Si donc le poivre est le vrai correctif des huîtres et des truffes - comme chacun m'accordera facilement - et [si] le poivre [est] fort chaud au jugement des sens [...] il s'ensuit nécessairement que les huîtres et les truffes sont froides* ».

<sup>4</sup> Bruyérin Champier. De re cibaria. 1560, livre I, ch.XIII : « De interprétation atque explicatione appellationum saporum »

Enfin - et c'est pour nous le plus étrange - ils admettaient qu'en changeant la saveur de l'aliment on en modifiait la nature et les effets. De sorte que toute cuisine avait une dimension diététique.

Cela étant, on comprend que les saveurs aient constitué autrefois un objet médical de première importance et pas seulement un passe-temps de gourmets. Mais, si l'on en croit Bruyérin Champier, c'est en vain que les plus grands esprits avaient cherché à en percer le secret : « Galien a estimé que l'interprétation et l'explication des saveurs est ce qu'il y a de plus difficile, et que Platon, Aristote et Theophraste - assurément les plus éminents philosophes - s'y sont essayés, mais n'y sont cependant pas parvenu. D'autres, innombrables en vérité, renversant ce qui est évident, et confondant les appellations, ont failli très honteusement ».<sup>5</sup>

S'ils ne s'accordaient pas tous sur le nombre des saveurs simples, beaucoup de physiciens et médecins, cependant, en distinguaient neuf, qui différaient en qualité, en substance, et dans leurs rapports avec les quatre éléments, selon le tableau ci-dessous .

**Tableau des saveurs d'après Barthelemy l'anglais**

Qualité	Saveurs	Feu	Air	Eau	Terre	Substance
Chaudes	Acre ou ague					Subtile
	Amère					Grosse
	Salée					Moyenne
Tempérées	Grasse					Subtile
	Douce					Grosse
	Insipide					Moyenne
Froides	Aigre ou acide					Subtile
	Austère					Grosse
	Acerbe					Moyenne

Ces saveurs étaient transmutables l'une en l'autre sous l'action de la chaleur, comme l'écrivait au XVI<sup>e</sup> siècle Ambroise Paré: « Nature tient [...] plus communément tel ordre en la coction des saveurs [...] : premièrement se montre et apparaît la saveur acerbe, la chose encore du tout crue ; puis avec quelque concoction est faite l'austère, après en suivant, l'acide ; par concoction plus grande est faite douce ou oléuse, laquelle avec la chaleur augmentée est tournée en salée, et de salée faite amère ; jusques à tant que par une chaleur excessive et trop grande finalement est faite l'âcre, qui tient entièrement de la nature du feu ».<sup>6</sup>

Les exemples de tels transmutations ne manquaient d'ailleurs pas : ainsi les fruits verts, avaient une saveur acerbe, puis la plupart acquéraient en mûrissant sous l'action du soleil une saveur acide, puis douce (comme les prunes) ou grasse (comme les amandes). Autre exemple, le miel ou le sucre, qui étaient de saveur douce, acquéraient une saveur amère en caramélisant sous l'action du feu. Enfin c'est sous l'action du soleil tropical que le poivre et autres épices acquéraient la saveur la plus chaude de toute - la saveur «âcre», qu'on appelle aujourd'hui « piquante », ou « pimentée » en français, et « hot » en anglais - qui les rendaient propres à l'assaisonnement.

Tout ce qui nourrissait était censé avoir en soi au moins un peu de saveur « douce » - et donc être modérément chaud. Les substances qui n'avaient que des saveurs froides (l'austère, l'acerbe, l'acide) ou chaudes (l'amer, le salé, l'âcre) ne pouvaient servir d'aliment mais seulement de médicament ou/et de condiment. Elles étaient en effet très utiles pour équilibrer la

<sup>5</sup> Ibid

<sup>6</sup> Paré, Ambroise. Œuvres. Lyon, 1664, XXVI, VII, p.708-709.

saveur ou le tempérament des nourritures trop froides, trop chaudes, insuffisamment douces. Comme l'avait écrit Galien, « *les nourritures les moins douces meilleure préparation requièrent, pour être rendu douces et semblables à ce qui nourrit* ». <sup>7</sup> De sorte que toute cuisine pouvait être comprise comme une opération d'adoucissement - même et surtout lorsque les condiments utilisés n'étaient pas doux mais salés, âcres, ou acides. Car le sucre ou le miel, très modérément chauds, auraient eu une action corrective beaucoup moins efficace que le sel, les épices et autres condiments âcres, ou au contraire le verjus, le vinaigre et autres acides réfrigérants. Comme l'écrivait Magninus de Milan dans *l'Opusculum de Saporibus* « *plus les aliments sont éloignés du tempérament [du mangeur] plus les sauces dont ils ont besoin doivent en être éloignées, à l'opposé des aliments* ». <sup>8</sup>

En fait, les assaisonnements étaient toujours complexes : les épices et autres condiments âcres comme la graine de sénevé <sup>9</sup> étaient toujours dilués dans des liquides acides (vins verts, verjus, vinaigre, jus d'agrumes, etc.), eux-mêmes fréquemment corrigés par du sucre. En cela aussi l'assaisonnement ressemblait à la pratique pharmaceutique. Et l'on ne doit donc pas s'étonner qu'en 1651 - au moment, en vérité, où cela commençait à devenir archaïque - l'éditeur du *Cuisinier françois*, Pierre David, ait écrit dans sa préface que ce livre ne tendait qu'à « *conserver et à maintenir la santé en bon estat et en bonne disposition, enseignant à corrompre les vicieuses qualitez des viandes, par des assaisonnements contraires* » et qu'il l'ait édité pour les gens soucieux de leur santé. Cet argument de vente témoigne qu'à cette époque encore on pouvait présenter un ouvrage de cuisine comme un traité pratique d'hygiène alimentaire. En outre, l'analyse statistique des recettes culinaires atteste que la pratique des cuisiniers était, le plus souvent, conforme aux prescriptions des diététiciens <sup>10</sup>.

---

<sup>7</sup> Galien. *Livre des simples médicaments*. IV, 11.

<sup>8</sup> Magninus De Milan. loc. cit. 4<sup>e</sup> considération.

<sup>9</sup> Graine qu'on dit souvent «de moutarde» parce qu'on en fait la moutarde en l'écrasant et en y mêlant un acide (verjus ou vinaigre généralement), voire un ingrédient sucré (souvent du moût de raisin) et divers aromates.

<sup>10</sup> Voir Flandrin et Montanari. *Histoire de l'alimentation*. p.503-506 : « Le témoignage des cuisiniers ».

**Alimentation et médecine**  
**Histoire de l'alimentation occidentale :**  
**Diététique ancienne, cuisine & formation du goût.**

**Autres diététiques traditionnelles.**

par  
**Jean-Louis Flandrin**

Au cours du XVII<sup>e</sup> siècle l'ancienne diététique occidentale a commencé à être minée par l'essor de la chimie, et son emprise sur la cuisine s'est effacée devant celle de la gastronomie. Mais des diététiques analogues ont continué à marquer profondément les coutumes alimentaires de quantité de peuples non européens, malgré la concurrence de la diététique nouvelle, plus ou moins forte selon les pays.

**Persistance de la diététique arabe.**

Celle qui a cours aujourd'hui dans les pays arabes, dont elle marque encore profondément les comportements alimentaires, n'est guère différente de la diététique arabe du Moyen Age. Celle-ci, on le sait, avait pour origine la diététique antique d'Hypocrate et de Galien qu'elle avait perfectionnée, et a elle-même été à la base de la diététique occidentale des XII<sup>e</sup>-XVI<sup>e</sup> siècles. Preuve de cette influence persistante, l'un des livres les plus vendus aujourd'hui dans le monde arabe est le Livre des aliments et des médicaments de Ish<sup>o</sup>q ibn-Sulaiman al-Israïli, qui date du X<sup>e</sup> siècle, et auquel on a seulement rajouté ce qui concerne les aliments arrivés en Orient entre le X<sup>e</sup> et le XX<sup>e</sup> siècle.<sup>1</sup>

**Diététique et pratiques alimentaires antillaise.<sup>2</sup>**

Dans la diététique créole qui s'est constituée au cours des quatre derniers siècles, dérivée des théories humorales de l'ancienne médecine occidentale, l'opposition entre le chaud et le froid tient une place prépondérante. Les paysans martiniquais, par exemple, sont obsédés par la crainte d'imprudences alimentaires qui détruiraient l'équilibre entre chaud et froid.

Il n'y a pas à proprement parler d'interdits alimentaires, mais des prescriptions relatives au moment de consommer les différents types d'aliments et à leur quantité. Les aliments froids ne sont pas estimés mauvais par eux-même mais ne doivent pas être consommés le soir (moment chaud de la journée) ni quand on est en sueur. Par le brusque passage du chaud au froid on craint en effet de contracter une pleurésie. Tout ce qui rafraîchit est estimé bon pour la santé, condition d'être absorbé sans excès.

Les épices, le rhum, le cacao sont de nature très chaude. De même pour le sel. Toutefois la nourriture est souvent fort salée : en particulier la morue, le cochon et le bœuf salés qui jusqu'à une période toute récente étaient les viandes de consommation courante. Il n'y a qu'aux nourrisson que le sel est censé faire du mal : on ne sale pas leur nourriture avant qu'ils aient toutes leurs dents (entre deux ans et deux ans et demi).

L'une des obsession de cette diététique est la crainte d'attraper des vers. Ceux-ci viendraient de

---

<sup>1</sup> Pour ce renseignement, merci à Mohamed Oubahli qui est en train d'achever sa thèse sur les céréales dans l'alimentation marocaine du Moyen Age.

<sup>2</sup> Peeters. « La pocation cé manman félicité ». « Alimentation et santé aux Antilles et dans la médecine des XVII et XVIII<sup>e</sup> siècles » in Communications, n° 31, 1979, La nourriture, p.130-144.

la consommation de fruits, en particulier par les enfants, auxquels ils sont interdits comme dans l'ancienne médecine occidentale. De même pour les laitages. Chez les enfants de moins de deux ans, en outre, la viande et le poisson sont aussi soupçonnés de déclencher des crises de vers.

### Diététique et cuisine chinoises.<sup>3</sup>

Comme l'ancienne médecine occidentale, la médecine chinoise est avant tout une hygiène de vie, et particulièrement une diététique, visant à entretenir la santé par une bonne alimentation. Cette hygiène est fondée sur quelques idées typiquement chinoises comme celle de l'action réciproque, en chacun de nous, de deux forces antagoniques, (le principe femelle) et le (principe mâle), dont il faut maintenir l'équilibre. S'y ajoute la croyance en cinq éléments constitutifs de l'univers - le bois, le feu, la terre, le métal et l'eau - qui rappellent les quatre éléments de l'ancienne physique occidentale. Entre ces cinq éléments, il existe de nombreuses correspondances - comme celles qu'indique le tableau suivant - et des lois d'interaction.

5 éléments	Bois	Feu	Terre	Métal	Eau
5qi	tiède	chaud	humide	Sec	Froid
5 viscères	foie	cœur	rate	poumon	Rein
5 organes	vésicule biliaire	petit intestin	estomac	gros intestin	Vessie
5 orifices	œil	langue	bouche	nez	oreille
5 saveurs	acide	amer	sucré	piquant	salé

La notion de *qi* - qu'on a traduit par souffle, énergie, force, *pneuma* - est à la base de l'explication des mécanismes de la vie. Un produit qui a un *qi* chaud a la propriété d'apporter du chaud, et il est donc bon pour soigner le trop froid de tel organe. Les produits de nature « tiède » ou « chaude » appartiennent au *yang*, de même que ceux de goûts piquant, doux et fade, tandis que les produits de nature froide, de goût acide, salé et amer, appartiennent au *yin*. On retrouve là des correspondances avec l'ancienne diététique occidentale qui supposait la femme plus froide et plus humide que l'homme - mais aussi des contradictions puisque le salé et l'amer étaient des saveurs chaudes, et le doux et le fade des saveur moyennes.

Sans pouvoir entrer dans tous les détails de la diététique chinoise, on voit que, malgré des idées souvent opposées à celles de l'ancienne diététique occidentale, elle est de même type et en retrouve parfois les associations d'idées. En outre l'attitude des Chinois d'aujourd'hui - en Chine ou hors de Chine - envers cette diététique, rappelle celle des Occidentaux du Moyen Age. De même que les relations entre diététique et cuisine.

Dans leur comportement alimentaire quotidien, les Chinois tiennent compte de la saison, du temps, de l'état de santé des convives, de l'harmonie entre les différents ingrédients des plats, etc. Celui qui consomme des graisses aura soin d'utiliser aussi du vinaigre, ou de boire du thé pour en faciliter la digestion. Qui consomme du dourion aura tendance à corriger son excès de chaleur par la fraîcheur bien connue des mangoustans. Cette recherche d'équilibre entre les mets est constante, et rappelle tout à fait celle des occidentaux du Moyen Age. C'est normalement la femme la plus âgée de la famille qui en assume la responsabilité ; mais en fait

<sup>3</sup> Voir par exemple Méteilé. « Cuisine et santé dans la tradition chinoise », in Communications n°31,1979, La Nourriture, pp.119-129.



chacun sait ce qu'il doit faire en matière d'équilibre nutritif. L'apprentissage, dans ce domaine, fait partie de l'éducation de chacun, dès le plus jeune âge. Ainsi les notions de chaud et de froid (ou frais) sous lesquels sont classés tous les aliments finit par devenir tout à fait naturel.

Aux préceptes relatifs à l'équilibre s'ajoutent des recommandations culinaires : on ne consomme en principe rien de cru ; les fruits ne sont mangés que bien mûrs - ce qui correspond, pour eux, à la notion de cuit - ; pour combattre la froideur de l'eau, on la boit bouillie et chaude, seule ou en infusion avec du thé. Les aliments doivent être le plus frais possible et, en particulier, le poisson d'eau douce est apporté vivant sur le marché - comme autrefois en Occident. La technique de cuisson la plus fréquente et la plus valorisée, le sauté, permet de conserver la fraîcheur de l'aliment cuit : saisi dans le *wok*, (la grande poêle hémisphérique chinoise) par une chaleur énergique et un mouvement rapide, la viande et les légumes gardent leurs sucs, et ces derniers, en outre, conservent un aspect de fraîcheur et une ferme consistance. De même les aliments mis en pâte et frits. Si l'adaptation de la cuisson à la nature de l'aliment a peut-être moins d'importance en Chine que dans l'ancienne cuisine occidentale, les techniques de cuissons n'en sont pas moins variées, et censées avoir chacune des avantages diététiques autant que gastronomiques.

### **Diététiques hyderabadi.**

Prenons un exemple à la fois plus précis que l'exemple chinois, et très complexe, celui des Musulmans de Hyderabad : ils ont intégré le savoir scientifique et médical moderne, mais leurs conceptions diététiques en sont détachées. Ils préservent ainsi des pratiques et discours transmis de génération en génération, sans s'interroger sur les bases de ces savoirs<sup>4</sup>.

Dans leur pratique quotidienne, ils classent les aliments en deux groupes distincts : les aliments chauds et les aliments froids. Ainsi le lait caillé (*dahî*) est froid même lorsqu'on le sert bouillant, tandis que le gingembre (*adrak*) est chaud, même sous forme de boisson glacée. Les aliments doivent être en accord avec les saisons : il faut consommer des produits froids à la saison chaude et vice-versa. Et de fait ils mangent beaucoup plus de *dahî* pendant la saison chaude, et moins de légumes-feuilles pendant la saison des pluies. Plus généralement, ils combattent le climat chaud et sec du Deccan en mangeant beaucoup de préparations acidifiées par du citron doux, de jeunes feuilles de chanvre indien (*ambârâ*), du jus de tamarin, etc.

Ils se réfèrent aussi à des oppositions de saveurs qui ont une signification diététique et pas seulement gastronomique : par exemple l'opposition entre le pimenté et le fade, ou entre le doux et de l'acide. Ainsi, pour ne pas tomber malades, ils veillent associer dans chaque repas un plat acide et un plat doux ; ou, pendant les chaleurs de l'été, ils ajoutent de la crème, « froide » à la purée de mangues « chaudes » ; etc. D'autre part, ils connaissent par cœur des listes de combinaisons alimentaires dangereuses, qu'ils veillent soigneusement à éviter. Ainsi l'association lait-poisson, qui est censée donner la lèpre - comme dans les diététiques musulmane et européenne du Moyen Age. Et ils connaissent aussi les bonnes combinaisons, qui associent une substance et son antidote : ainsi la combinaison ghî-piments, ou radis-miel. Pour eux, tous les aliments sont consommables ; le problème est de trouver le bon usage de chacun. Ils cherchent donc à prévenir les maladies par le choix des combinaisons alimentaires appropriées.

Dans les discours qui circulent autour des tables hyderabadi, on peut reconnaître de nombreux éléments de médecine ayurvédique ; les médecins ayurvédiques sont d'ailleurs nombreux à Hyderabad, et leurs traités faciles à trouver. L'Ayurveda, médecine indienne dont la tradition

---

<sup>4</sup> Pour tout ce qui est dit de la diététique Hyderabadi, voir Roger, Delphine. L'Elaboration d'une tradition culinaire chez les Musulmans d'Hyderabad (Inde). Thèse de doctorat, EHESS, 1996, mémoire dactylographié, 382 p.

remonterait à 2500 av. J.C., compte cinq éléments - l'éther, l'air, le feu, l'eau et la terre - qui, par leurs combinaisons, constituent toutes les choses animées ou inanimées<sup>5</sup>. La qualité des objets découle de l'équilibre entre ces éléments. Aussi l'homme doit-il être attentif aux saisons, à son mode de vie et à son type de constitution - l'Ayurveda en compte sept avant de se livrer à quelque action que ce soit. Il doit en particulier être très attentif à son alimentation, choisir minutieusement les substances qu'il ingère et contrôler leur circulation ; car toutes les maladies proviendraient d'une circulation défectueuse et d'une accumulation d'aliments mal assimilés.

Une substance lourde et dure est dominée par la terre, et encourage les tendances à la lourdeur, la rondeur, la stabilité ; une substance liquide, froide, molle et dominée par l'eau et va générer de l'humidité, de la douceur et du bonheur ; etc. Le goût de la substance donne aussi des indications sur sa nature : une substance sucrée est dominée par la terre et l'eau, une substance acide par le vent et l'éther. A tout excès ou manque d'une substance correspond un certain nombre de maladies, parce que l'équilibre interne est altéré. Un excès de vent, par exemple, cause surdité, cataracte, torticolis, et ces maux seront guéris par la prise d'aliments acides, salés ou sucrés - aliments qui, par leur goût annoncent la prédominance d'autres éléments. La digestion est essentielle, car elle va convertir les aliments en substances assimilables par l'organisme. Tout est affaire de cuisine appropriée, le stockage néfaste d'aliments dans l'organisme ayant pour origine des aliments crus ou mal cuits. Cuisiner implique donc une connaissance de la médecine, et faire de la médecine, c'est s'occuper de cuisine.

Les conceptions des Musulmans d'Hyderabad se fondent aussi sur un autre système médico-philosophique : la médecine Yûnânî- ce qui, en ourdou, signifie «ionienne» désigne la médecine helléno-arabe, celle d'Hippocrate et de Galien traduite en arabe aux VIII-IX<sup>e</sup> siècles. Cette médecine, cependant, n'est exactement semblable ni à la médecine grecque antique, ni à la médecine arabe du Moyen Age, modifiée qu'elle a été pour répondre aux conditions climatiques du pays et à ses ressources alimentaires. Mais ce qu'il faut surtout souligner, c'est que la médecine ayurvédique et la médecine Yûnânî, bien loin d'entrer en compétition l'une avec l'autre ont emprunté l'une à l'autre, et qu'en association l'une avec l'autre elles résistent bien aux progrès de la médecine occidentale contemporaine. Il faut aussi noter l'association étroite entre ces médecines anciennes et la cuisine hyderabadi. Les traitements ayurvédiques sont des boissons, des régimes, des drogues et des opérations ; et les drogues elles-mêmes - généralement mêlées de sucre ou de miel, ou bouillies épicées, ou encore jus de fruits ou jus de viandes - sont supposées avoir bon goût. D'un autre côté les médecins Yûnânî, les hakims, non seulement savent rendre leurs remèdes assimilables et savoureux mais sont aussi d'excellents cuisiniers : ils connaissent les régimes qui maintiennent la santé en toutes saisons, pour tous les individus, tous les sexes, tous les âges ; et en même temps l'art de cuisiner les recettes les plus délicieuses, allant en cela plus loin sans doute que les médecins occidentaux du Moyen Age, qui s'intéressaient aux recettes de cuisine mais n'ont jamais eu la réputation d'être particulièrement habiles dans leur mise en oeuvre.

### **Diététiques d'ancien type**

On pourrait multiplier les exemples de diététiques et de comportements alimentaires actuels non pas identiques mais analogues à ceux des Européens des XI<sup>e</sup>-XVI<sup>e</sup> siècles. Partout on trouverait une médecine fondée sur une physique plutôt que sur une chimie ; où l'hygiène - en particulier la diététique - tient une place plus grande que la thérapeutique ; un antagonisme fondamental

---

<sup>5</sup> Sur la médecine ayurvédique, voir aussi la communication de Mazars, Jansen-Sieben et Daelemans. Voeding en Geneeskunde - Alimentation et Médecine. Actes du colloque de Bruxelles du 12.10.1990, Archives et Bibliothèques de Belgique, Bruxelles 1993, 241 p.

entre le chaud et le froid, l'opposition du sec et de l'humide paraissant moins répandue ou moins fondamentale ; l'obsession de maintenir l'équilibre entre les uns et les autres par une alimentation réglée ; l'idée que la saveur des aliments renseigne sur la nature chaude ou froide de chacun d'eux ; que la cuisine sert essentiellement à rendre les aliments plus digestes, par l'assaisonnement et la cuisson ; et qu'elle doit chercher à corriger l'excès de chaleur ou de froideur des aliments - ou de sécheresse ou d'humidité - et adapter la nourriture au temps qu'il fait , ainsi qu'à la nature du mangeur.

**Alimentation et médecine**  
**Histoire de l'alimentation occidentale :**  
**Diététique ancienne, cuisine & formation du goût.**

**Choix alimentaires et distinction sociale.**

par  
**Jean-Louis Flandrin**

A raison ou à tort, nous avons aujourd'hui tendance à expliquer les choix alimentaires des personnes de conditions différentes par la différence de leurs moyens financiers. Ainsi les historiens actuels pensent-ils que si les paysans mangeaient autrefois du pain noir c'est parce qu'ils ne pouvaient se payer du pain blanc, celui-ci étant donc, par son prix, réservé aux personnes des élites sociales. Mais on avait autrefois une autre manière de présenter les choses - et sans doute de les concevoir et de les vivre - fondée sur l'ancienne diététique.

**Pain blanc, pain noir.**

Les médecins d'alors pensaient non seulement que le pain blanc était plus digeste que le pain noir, mais que les gens des élites sociales, ayant une capacité digestive médiocre, ne pouvaient digérer que le pain blanc<sup>1</sup>. Ils pensaient en revanche que les paysans et autres travailleurs manuels, ayant de par leur travail une chaleur interne plus forte, avaient une capacité digestive bien supérieure, qui leur permettait de digérer facilement le pain noir. En outre celui-ci était supposé beaucoup plus nourrissant que le pain blanc, et donc beaucoup mieux adapté aux besoins alimentaires des travailleurs manuels<sup>2</sup>.

**Le goût ou la nécessité ?**

Dans quelle mesure ces derniers connaissaient-ils cette théorie et l'admettaient-ils ? Et est-ce par goût ou seulement par nécessité qu'ils consommaient du pain noir plutôt que du pain blanc ? Il n'est pas facile de le savoir. On ne sait pas non plus s'ils préféraient les viandes grossières comme celles du bœuf<sup>3</sup> et du porc<sup>4</sup> aux chairs jugées délicates comme celles du poulet et

---

<sup>1</sup> « Le pain qui est fait de fleur de farine, qui est la partie plus dure d'icelle, est bon pour les personnes oisives & qui ne travaillent pas beaucoup de corps : tels sont les gens studieux, les Moines, Chanoines & autres délicates personnes, qui ont besoin de nourriture de facile digestion. Tel est le pain blanc que l'on vent chez les boulangers, et le pain appelé de chapitre [distribué quotidiennement aux chanoines]. Item celui qui est bien levé, qui est quelque peu salé, bien pestry, oilletté, de paste bien levée, quel est le pain des courtisans, appelé pain de bouche ». cf. Charles Estienne et Jean Liebaud. L'Agriculture et Maison rustique, 1572 ; édition de Rouen, 1641, livre V, chap. XXI, p. 541.

<sup>2</sup> « Le pain qui est fait de la farine de bled froment entière, et de laquelle on n'a rien séparé par le tamis, est propre pour les laboureurs, fossoyeurs, crocheteurs, et autres personnes qui sont en perpétuel travail, d'autant qu'ils ont besoin de nourriture qui ait un gros suc, épais et visqueux ; propre aussi leur est celui qui n'a pas beaucoup de levain, qui n'est pas beaucoup cuit, qui est aucunement pâteux et visqueux, qui est fait de farine de Secourgeon, de seigle mêlé parmi blé froment, de châtaigne, de ris, de fèves, et d'autres tels légumes grossiers ».

<sup>3</sup> Cf. Le Thresor de santé,... (Lyon, 1607) p.130-131: « Quant la chair de bœuf, elle est de grande nourriture, & engendre un sang fort grossier, duquel ceux qui sont d'un naturel melancholique, tirent diverses maladies. Elle est aussi de difficile digestion, mais si on la peut digerer, l'estomach estant robuste, ou en faisant grand exercice, elle nourrit copieusement. [...] Ceste chair est de froide & de sèche nature [...] et notamment lors que le bœuf est vieil : car estant jeune, il a la chair plus tempéré, nourrit mieux & entretient la force. Elle est plus saine bouillie que rostie, estant de qualité plus sèche que celle du pourceau »

<sup>4</sup> Voyez Le Thresor de santé, livre III, "Du Pourceau et du Cochon", p.152-153 : « Quant au tempérament de ceste chair, elle abonde en humidité superflue, & nous n'avons animal terrestre qui soit de si humide qualité [...]. Plus il est

autres volailles<sup>5</sup>, ou si c'est seulement en raison de leurs prix inférieurs qu'ils en mangeaient plus souvent<sup>6</sup>.

De même, on peut se demander si c'est parce que les légumes étaient peu chers qu'ils en mangeaient beaucoup plus que les gens des élites sociales, ou si c'est parce qu'ils paraissaient plus adaptés à leurs besoins alimentaires. Et pourquoi les fruits étaient au contraire plus caractéristiques de l'alimentation des élites sociales. Cette répartition sociale des aliments s'explique sans doute largement par la représentation mentale qu'on a appelé « la grande chaîne de l'être », qui a régné jusqu'à la fin du Moyen Age et au-delà<sup>7</sup>. Les quatre éléments étaient disposés hiérarchiquement, du plus noble au plus grossier, ainsi que toutes les créatures qui leur étaient associées : au sommet se trouvaient celles qu'on associait au feu comme le phénix ; en dessous venaient les oiseaux, liés à l'air ; puis les poissons liés à l'eau ; et enfin les légumes associés au plus grossier des éléments, la terre. Selon cette représentation les fruits, qui se formaient dans l'air, au bout des branches des arbres, étaient beaucoup plus nobles que la plupart des légumes, et particulièrement que les navets, carottes et autres racines enfouies dans la terre. Quant à la chair des quadrupèdes elle était de statut ambigu : assez grossière puisque ces animaux étaient rivés au sol et ne volaient pas dans l'air comme les oiseaux ; mais, les mammifères vivant néanmoins dans l'air et pouvant se déplacer à la surface du sol, elle était cependant plus noble que la plupart des légumes étroitement attachés à la terre.

### Vins populaires et vins distingués

C'est le choix des vins qui atteste finalement la concordance entre les prescriptions de la diététique ancienne et le goût des consommateurs populaires. On distinguait autrefois quatre couleurs de vin : vins blancs aussi divers qu'aujourd'hui ; vins claires qui correspondait à la fois au rouge clair de nos beaujolais de petites années et aux rosés, ou à l'œil de perdrix de certains champagnes ; vin rouge et vin noir où nous ne voyons plus que différentes sortes de rouges. Moins les vins étaient colorés, plus on les imaginait légers et faciles à digérer mais aussi susceptibles de monter à la tête. Aux buveurs des élites sociales, qui n'avaient pas assez de chaleur interne pour bien digérer le rouge ou le noir<sup>8</sup> on recommandait donc les blancs -

---

*gras, plus il abonde (selon Hypocrate) en excessive humidité. Si pour la corriger, on en fait rostir la chair estant fraîche elle engendre beaucoup d'humeurs bilieuses. Aussi nourrit-elle plus [...] bouillie, et plus rostie que frite. Quo qu'il en soit, ceste chaire engendre gros sang & visqueux. Ceux qui ont l'estomac humide ne la peuvent bien digérer : car ils amassent par ce moyen force humidité superflue, avec obstructions [...] Les jeunes aussi sont de plus grande nourriture, moennant qu'ils rencontrent un estomac puissant [...] Il y en a qui tiennent que si la chair du porc se peut digérer, elle engendre bonne & solide nourriture »*

<sup>5</sup> Voyez par exemple Le Trésor de santé, p. 188 : « Quant au tempérament de la poule, il est certain qu'elle n'engendre point de viscosité, mais un suc tempéré, qui se convertit aisément en sang n'estant de qualité chaude [...] Elle se trouvera meilleure quand elle sera de moyenne graisse, & n'aura point encore couvé ». Ou sur le poulet (p. 189) : « Quant au tempérament des poulets, nous disons que la chair des masles est tempérée, tendant à humidité, qui se digère facilement, engendre un sang louable, entretient l'appétit, & plus encore s'ils ne se sont amourchés des poulettes ». Ou sur celui du chapon (p. 201) : « Le tempérament des chapons est des meilleurs, moyennant qu'ils soient jeunes, asse gras, et vivans en lieux haut éleve. Ils sont tempérés es quatre qualitez, qui fait qu'ils supéditent un meilleur aliment & un sang plus parfait »

<sup>6</sup> Si l'on en croit le témoignage des marchés de pourvoirie, passé entre les fournisseurs et les intendants des grandes maisons aristocratiques, la viande de boeuf étaient la moins chère des viandes de boucherie, à Paris, jusque dans les années 1630 : 2 sous 6 deniers à 2 sous 9 deniers la livre. On trouvait ensuite le Porc (3 sous la livre), puis le mouton et le veau (3 sous 9 deniers à 4 sous la livre). Cf. P. Couperie, « Les marchés de pourvoirie », in Hemardinquer, Pour une histoire de l'alimentation, p.248, etc.

<sup>7</sup> Allen J. Grieco. Classes sociales, nourriture et imaginaire alimentaire en Italie. XIV<sup>e</sup>-XV<sup>e</sup> siècles (Thèse de doctorat de 3e cycle, Ecole des Hautes Etudes en Sciences Sociales, Paris, 1987, pp. 184 et suivantes). Et du même auteur, « Alimentation et classes sociales à la fin du Moyen Age et à la Renaissance », in Flandrin et Montanari, Histoire de l'alimentation, pp. 479-490.

<sup>8</sup> « Le vin noir et fort rouge » disait Le Trésor de santé. (p. 63) « est de grosse substance et terrestre, appesantit la

quoiqu'un peu traites<sup>9</sup> - et les claires plus fiables<sup>10</sup> le rouge et le noir étaient au contraire recommandés aux paysans et autres travailleurs manuels qui avaient l'estomac assez chaud pour les bien digérer et de gros besoins alimentaires que ces vins grossiers pouvaient satisfaire.<sup>11</sup>

Le vin noir, comme le pain noir, était donc bon pour les paysans et autres travailleurs manuels et nous savons en outre qu'ils l'appréciaient plus que les blancs et les claires. Olivier de Serre, avait écrit, quelques années plus tôt, non seulement que les rouges et les noirs constituaient une « *boisson propre à gens de travail, par leur continuel labour facilement la digérans* » mais qu'elle était pour cela « *autant affectionnément recherchée* » par eux, « *que les vins blancs et claires par les personnes de repos* »<sup>12</sup>. Ce n'est qu'au cours des XVII<sup>e</sup> et XVIII<sup>e</sup> siècles, quand la diététique commence à se transformer, que le goût pour les vins sombres apparaît dans les élites sociales.

Nous savons en outre qu'auparavant les rouges et les noirs n'étaient pas fabriqués par les seigneurs, pour leurs domestiques, dans un souci d'économie, mais par les paysans eux-mêmes, pour leur propre usage, parce qu'ils les préféraient, et bien qu'ils fussent plus difficiles à produire que les blancs et les claires. C'est en effet les paysans qu'en 1600 Olivier de Serres accusait de faire cuver le vin « *des trente et quarante jours* »<sup>13</sup>, pour le rendre bien noir, au grand dam du degré alcoolique.

### L'apparition des grands rouges.

Il a fallu attendre le déclin de l'ancienne médecine au XVII<sup>e</sup> siècle et le développement de la chimie - qui entraînent, dès le XVII<sup>e</sup> siècle, un changement total des représentations de la digestion - pour que de grands vins rouges apparaissent : en Bordelais dans la seconde moitié du XVII<sup>e</sup> siècle. En Bourgogne ce n'est que dans la seconde moitié du XVIII<sup>e</sup> siècle que les noires Côtes de Nuits l'ont emporté sur les claires Côtes de Beaune ; et à la même époque que, dans les Côtes du Rhône, les sombres Hermitages et Côtes Rôties ont retrouvé leur antique réputation. On notera aussi que ces vins « couverts » de France ont été fabriqués pour les Anglais, qui plus ouverts que les Français à la chimie et à la médecine paracelsienne - buvaient déjà de sombres portos.

---

*personne, cause des obstructions de foie et de rate, dégoûte, engendre des crudités en l'estomac [...]. Surtout il est de difficile concoction, engendre un sang épais, mélancholique, lequel se distribue tardivement »*

<sup>9</sup> « *Les vins blancs sont de ténue substance, resjouissent les esprits, incisent les humeurs crasses, purgent les reins, dessèchent et amaigrissent, se cuisent et digèrent facilement, pénètrent soudain par tout le corps, sont de petite chaleur et nourriture, font uriner pour estre apéritifs c'est à dire parce qu'ils ouvrent les pores du corps, engendrent peu de sang mais icelui subtil ... » Le Thresor de santé, p.62.*

<sup>10</sup> « *Les Vins claires qui sont de la couleur du ruby sont fort loüables : car ils adent à la digestion, & pour estre trempé d'eau n'en perdent leur saveur et délicatesse. Et certes les médecins les ont fort en estime, parce qu'ils sont salubres & de bonne nourriture. Ils ne sont tant vaporeux que les blancs, ne si contraire au cerveau. Ils se distribuent facilement, ils esmeuvent et provoquent les urines, ils sont convenables à ceux qui vivent délicatement, qui ont humide le cerveau, et sont de chaude complexion, bref ils sont propres à la santé, mesme en temps d'hiver » Le Thresor de santé, p.64.*

<sup>11</sup> vin noir, Le Thresor de santé écrivait (p.63) : « *Il profite toutesfois aux vigneron et laboureurs : car estant une fois digéré par la force de l'estomach et du travail, il donne plus ferme et copieux liment et rend l'homme plus vigoureux à la besogne. Il a cela de bon qu'il ne blesse le cerveau par ses fumées, et mesme il estreint le ventre s'il est lasche* » Quant au vin rouge Galien estime qu' « *il se convertit aisément en la nature du sang. Il nourrit plus que le blanc, le claret, et est plus propre à ceux qui vivent durement : car le travail et l'exercice assiduel ostent les incommodité ue le vin rouge apporte. Que s'ils ne sont trop couvert [c'est à dire sombres], ils corroborent l'orifice de l'estomach. Ceux qui sont accompagne de quelque austérité & Castration sont meilleurs la seconde année que la première »*

<sup>12</sup> Olivier De Serres. Le Théâtre d'agriculture. 1600, 3e lieu, chap. VIII, p. 216.

<sup>13</sup> Olivier De Serres.

**Alimentation et médecine**  
**Histoire de l'alimentation occidentale :**  
**Diététique ancienne, cuisine & formation du goût.**

**Le vin et ses usages.**

par

**Jean-Louis Flandrin**

« *Le vin, la plus hygiénique des boissons* » est un slogan attribué à Pasteur par les publicitaires d'aujourd'hui ; mais il aurait paru inattaquable aux médecins des siècles antiques et médiévaux. Ce qui ne veut pas dire que cette boisson était censée n'avoir que de bons effets, qu'elle pouvait être bu par tout le monde, et n'importe comment. Ni non plus qu'il n'y ait pas eu à son sujet de divergences entre les savants.

**Le vin et l'eau**

Pour Laurent Joubert, médecin français du XVI<sup>e</sup> siècle, par exemple, le vin est un « *bon aliment, qui non seulement engendre de soy beaucoup de sang, ains [= mais] aussi fait mieux digérer les autres vivres, [...] suscite la chaleur naturelle et luy donne vigueur, entretient l'humeur radical, expurge les excréments liquides par sueurs et urines, dissipant en fumée les plus subtils qu'on nomme fuligineux. Bref, il est infiniment profitable à qui en use modérément et à propos* »<sup>1</sup>.

Chaque type de vin avait ses qualités particulières : le blanc était délicat et facile à digérer mais montait à la tête et enivrait plus facilement que les autres ; le clairnet, aussi léger et moins traître était recommandé par les médecins ; le rouge et plus encore le noir étaient grossiers mais nourrissants si l'on avait l'estomac assez puissant pour les digérer. Quelle que fût sa couleur, le vin était réputé chaud et sec : et pour cela, il était nécessaire à la digestion des fruits et autres aliments froids et humide et plus généralement utile à l'assimilation de toutes sortes d'aliments.

Selon Platina, à la fin du XV<sup>e</sup> siècle, « *Un souper ou dîner sans boire non tant seulement est mal agréable mais aussi inutile, mal sain et dommageable. [...] Et pour ce, dit Magnini, qu'il est bon que le vin soit meslé ensemble la viande [...] pour ce que le vin est grandement nutritif et restauratif, et nourrit légèrement, conforte la chaleur naturelle, alesperit et eschauffe tout le corps, lesquelles choses font beaucoup au nourrissement* ».<sup>2</sup>

Il n'était à boire pur qu'en accompagnement de mets très froids et humides, comme le melon. Mais d'ordinaire, pour se désaltérer, on devait le boire coupé d'eau, ce que faisaient en effet les Français, Italiens et Espagnols mais non les Allemands, Polonais, Anglais et autres peuples du Nord. Dans cette formule, c'est l'eau qui désaltérait, puisqu'elle était réputée froide et humide et que la soif était un appétit de fraîcheur et d'humidité. Le vin, lui, avait deux fonctions : d'une part sa chaleur et sa sécheresse corrigeaient l'excès de froideur et d'humidité de l'eau, et d'autre part sa molécule beaucoup plus pointue que celle de l'eau facilitait le transport de celle-ci dans toutes les parties du corps. De sorte que ce mélange, bien que moins froid et moins humide que l'eau pure, était censé désaltérer mieux qu'elle.

---

<sup>1</sup> Joubert, Laurent. La seconde partie des Erreurs populaires et propos vulgaires touchant la Médecine et le régime de santé. Paris, 1580, p.1.

<sup>2</sup> Platine de Cremona. De l'Honneste volupté, livre très nécessaire à la vie humaine pour observer bonne santé. Paris, Pierre Sergent, in-8°, 8 ff. limin. n. ch. et cclxiii ff., feuillet cclvi, v°.

## Le vin et les femmes

A l'époque où le régime alimentaire était censé corriger les déséquilibres du tempérament - en particulier dans la seconde moitié du XVI<sup>e</sup> siècle et au début du XVII<sup>e</sup> -, les femmes auraient dû, logiquement, boire plus de vin que les hommes, puisqu'elles étaient considérées comme de tempérament plus froid et plus humide qu'eux. Or il était rare que les médecins s'arrêtent à cette logique<sup>3</sup> : ils lui préféraient d'ordinaire le modèle social qui leur assignaient de boire beaucoup moins<sup>4</sup>. C'est que, pour une femme, s'enivrer était mettre en péril sa chasteté, donc l'honneur de tout une famille<sup>5</sup>.

En France et sans doute dans les autres pays méditerranéens, les femmes buvaient, de fait, beaucoup moins de vin que les hommes ; du moins les femmes honnêtes, disent nos témoins, qui sont plus réservés sur les pratiques des femmes du peuple. Entre beaucoup d'autres, Jérôme Lippomano, ambassadeur de Venise à Paris, l'écrivait en 1577 : « *Je crois qu'après les Italiennes et les Espagnoles, les femmes françaises sont les plus sobres de toutes. Les filles ne boivent jamais de vin. Les femmes mariées s'en servent à peine pour rougir un peu l'eau. Je ne parle pas des femmes du peuple qui dans tous les pays du monde vivent d'une manière déréglée* »<sup>6</sup>. Et il notait déjà la longévité féminine comme une conséquence de cette sobriété : « *En effet, les femmes qui ont plus de tempérance que les hommes dans le ménage et boivent rarement du vin, ou bien le boivent avec de l'eau, dépassent l'âge de quatre-vingts ans et beaucoup vont même jusqu'à cent ans* »<sup>7</sup>. Près d'un siècle plus tard, en 1665, un autre Italien, l'abbé Locatelli, disait aussi des Françaises : « *Quant au vin elles n'en boivent pas. Et si elles en buvaient, elles se garderaient bien de le dire, comme une chose indigne d'elles, car en France, une des plus grosses injures que l'on puisse adresser à une femme honorable consiste à lui dire que sa bouche pue le vin* ».

Mais il en allait autrement dans d'autres pays d'Europe. Les voyageurs français s'étonnaient, par exemple, de ce qu'en Allemagne, en Angleterre, et dans les autres pays septentrionaux, les femmes buvaient comme des hommes, et avec les hommes. Ainsi Jacques Auguste De Thou est surpris de voir en Alsace boire les servantes d'auberge : « *Dans les cabarets, tout est plein de buveurs. Là des jeunes filles qui les servent, leur versent du vin dans des gobelets d'une grande bouteille à long cou, sans en répandre une goutte. Elles les pressent de boire par des plaisanteries les plus agréables, boivent elles-mêmes nécessairement et reviennent à toute heure, faire la même chose, après s'être soulagées du vin qu'elles ont pris* »<sup>8</sup>. Au XVII<sup>e</sup> siècle un autre voyageur français, Jouvin de Rochefort, est également surpris de voir boire les hôtesse anglaises : « *Selon la coutume du pays, les hôtesse soupent avec les étrangers et les passants, que si elles ont des filles, elles sont aussi de la compagnie pour entretenir ceux qui sont à table de choses divertissantes et où elles boivent autant que les hommes* »<sup>9</sup>.

---

<sup>3</sup> C'est pourtant le cas de Laurent Joubert qui écrivait p.2, sans insister vraiment : « *Passez les dix-huit ans, le vin est permis en bien petite quantité, plus aux filles qu'aux garçons, contre l'opinion vulgaire* ».

<sup>4</sup> C'est par exemple le cas d'Abraham de La Framboisière qui, traitant de l'usage du vin par les jeunes gens écrivait « *Les filles doivent commencer plus tard à boire du vin* ».

<sup>5</sup> Montaigne, dans Essais, livre second, chapitre II, nous fait comprendre le problème à travers une anecdote. Une fermière, veuve de chaste réputation, se découvre un jour enceinte sans pouvoir comprendre comment. Finalement, sur promesse au responsable d'être pardonné, faite en chaire par le curé, un sien jeune valet de labourage [...] déclara l'avoir trouvée, un jour de fête, ayant bien largement pris son vin, si profondément endormie près de son foyer, et si indécentement, qu'il s'en était pu servir sans l'éveiller p.565, p.485.

<sup>6</sup> Ibid., p. 565

<sup>7</sup> Ibid., p. 485

<sup>8</sup> De Thou. Mémoire de la vie de Jacques Auguste de Thou, depuis l'an 1553 jusqu'en l'an 1601. Rotterdam, 1711, p.49.

<sup>9</sup> De Rochefort. Le voyageur d'Europe...,t.3, p.446.



## Donnait-on du vin aux enfants ?

Pour ce qui concerne les enfants, nous manquons de témoignages directs sur les pratiques ; mais nous pouvons utiliser les prescriptions des médecins, encore qu'elles n'aient pas été toujours et partout les mêmes.

Aldebrandin de Sienna, au XIII<sup>e</sup> siècle, recommandait un usage modéré du vin : « *Ceux qui ont passé les XXV ans [...] boivent vin mêlé d'eau se gardent de vin vieux et fort* ». Mais bien loin de l'interdire aux enfants il jugeait qu'il leur était indispensable pour réchauffer leur boisson dès l'âge de sept ans : « *Vous devès savoir que si tôt que l'enfant aura VII ans [...] donnez lui vin trempé d'eau et prenez garde qu'il ne boive eau froide dessus la viande [=la nourriture], car elle lui pourrait trop nuire* »<sup>10</sup>. Et il en prescrit même dès l'âge de deux ans, en même temps que les premières bouillies : « *lui doit donner la nourrice pain qu'elle ait en sa bouche mâché et faire papin de mies de pain, et de miel, et de lait et un peu de vin donner* »<sup>11</sup>.

Prescription étonnante à nos yeux, mais qu'on trouve aussi sous la plume d'autres médecins moins anciens. Au début du XVII<sup>e</sup> siècle, par exemple, Abraham de la Framboisière écrivait : « *Gallien et Avicenne défendent expressément le vin aux enfants sain [...] Gordon néanmoins leur permet de boire un petit, depuis qu'ils ont quatre ans passez* »<sup>12</sup>

Et si Vallembert ne dit rien du vin à propos des aliments chauds qu'il interdit aux enfants, en 1565, c'est peut-être qu'il l'approuve<sup>13</sup>. Au début du XVI<sup>e</sup> siècle, en tous cas, on trouvait des prescriptions très explicites dans le chapitre du vin du Platine en françois : « *En vieilles le vin est selon médecine pour ce que la chaleur du vin répugne à la froideur des anciens et il est es jeunes gens pour viande, car la nature du vin est semblable à leur nature. Mais faux juvenceaulx et petits enfantz il est pour viande et pour médecine, car combien que leur chaleur soit forte en substance, si n'est elle pas toutefois en perfection pour la grand habondance de leur humeur. Et pour ce le vin donne a leur naturelle chaleur accroissement et nourriture, et leur desseiche leur humeur, et ce leur est médecine* »<sup>14</sup>.

Ces prescriptions sont à replacer dans le cadre d'une diététique qui vise à conforter le tempérament du mangeur en bonne santé : à ceux qui étaient de nature chaude on devait donner des aliments chauds et à ceux de nature froide des aliments froids. En outre, la digestion étant imaginée comme une cuisson des aliments dans l'estomac, on pensait que le vin aidait à digérer les aliments tandis que l'eau, de nature froide, arrêta la digestion. D'où la mise en garde d'Aldebrandin à l'enfant de sept ans et plus : « *prenez garde qu'il ne boive eau froide dessus la viande car elle lui pourroit trop nuire* ». C'est d'elle que l'on se méfiait, plus que du vin.

Mais au cours du XVI<sup>e</sup> siècle les diététiciens ont changé de principe : ils ne cherchent plus à conforter la nature du mangeur mais à la corriger : à celui qui est chaud il faudra donner des aliments froids et à celui qui est froid des aliments chauds. D'où, le renversement des prescriptions au sujet du vin et des enfants, comme le montre le texte suivant, écrit vers 1580 par Laurent Joubert : « *Les enfans qui sont bien nés en doivent abstenir, parce qu'ils ont naturellement si grande chaleur et humidité qu'on ne leur peut augmenter ces qualités sans évident préjudice de leur santé. Outre ce que le vin remplit fort la teste de vapeurs: dont eschauffant leur cervelle bouillante, il endommage leur esprit. Passés les dix-huit ans, le vin est permis en bien petite quantité...: et il le faut augmenter de peu à peu, jusques au quarantième*

---

<sup>10</sup> Aldebrandin De Sienna. Le Régime du corps. pp. 80.

<sup>11</sup> Ibid., p.78

<sup>12</sup> Abraham De La Framboisiere. Œuvres, 1613, p.136.

<sup>13</sup> Vallembert, Cinq livres de la manière de nourrir et gouverner les enfants dès leur naissance. 1565, pp.174-176.

<sup>14</sup> Baptiste Platine de Crémone. De l'Honneste volupté. Pierre Sergent, Paris 1539, 264 feuillet, feuillets cclvi-cclxii et plus particulièrement f. cclvii.

*an. Je dis de peu à peu : car autrement il trouble l'entendement, et l'estourdit ou rend furieux, provoquant la jeunesse à cholère, luxure, et toute lasciveté »<sup>15</sup>*

Cette tendance, Abraham de la Framboisière, au début du XVII<sup>e</sup> siècle, ne la soutenait qu'à moitié, se réfugiant derrière les opinions antagonistes de Galien et Avicenne d'une part et de Gordon (médecin écossais du XV<sup>e</sup> siècle) d'autre part<sup>16</sup>. Mais elle va s'affirmer de plus en plus nettement. En 1583 déjà, Gérard François, qui sera médecin d'Henri IV, écrit dans Les trois premiers livres de la santé que l'eau est profitable à tous et le vin ennemi de nature. En 1762 Ballexserd dans sa Dissertation sur l'éducation physique des enfants déconseille le vin - sauf comme remède, cordial, tonique et stomacal - et interdit d'en boire sans eau<sup>17</sup>. Comme lui, Lavoisien, en 1764, l'interdit ainsi que le café<sup>18</sup>. De même selon Tissot en 1770, et Bienville en 1776. En 1775, ce dernier recommande l'eau, qui tient les vaisseaux ouverts, empêche les obstructions, favorise les excréments, absorbe et évacue l'impureté des humeurs, donne plus de fluidité à la nourriture laiteuse des enfants ; dissout et adoucit, dans les jeunes gens, les sucs qu'une digestion précipitée pourrait faire tendre à la putréfaction, etc. Lorry, en 1781, veut aussi que la boisson de l'enfant soit de l'eau simple, et interdit les spiritueux aux adolescents. Il faudrait chercher si ces prescriptions si claires à partir des dernières décennies du XVI<sup>e</sup> siècle ont été observées dans la pratique alimentaire. A partir de quand ? Dans quelles régions et quels milieux sociaux ? Nombre d'observateurs, aux XIX<sup>e</sup> et XX<sup>e</sup> siècles, se sont en effet plaints que les paysans aient donné du vin aux enfants, voire même, en Normandie ou en Bretagne, une petite bouteille d'eau-de-vie, chaque matin, avant le départ pour l'école. Pourtant d'autres témoins nous disent que les enfants, dans d'autres campagnes, ne buvaient que de l'eau. Ainsi Rétif de la Bretonne : « *Pour le vin, comme le père de famille en usait peu et qu'il n'en avait pris l'usage que fort tard, il n'en buvait que de vieux. La mère de famille ne buvait que de l'eau, que son mari n'avait pas peu de peine à l'engager à rougir seulement par une idée de vin. Les enfants buvaient tous de l'eau, sans exception. Les garçons de charrue et les vigneron buvaient un vin qui leur était beaucoup plus agréable que celui du maître ne leur aurait paru : c'était le vin de pressurage, passé sur un râpe de rales de raisin. Tout le monde sait que les paysans aiment un vin qui gratte le gosier; et ce goût général est considérablement renforcé à Sacy, où l'espèce humaine est d'un grossièreté et d'une massiveté qui a peu d'exemple, même en Allemagne »<sup>19</sup>.*

## **Le vin des vieillards**

Pour ce qui concerne les vieillards, le vin leur a toujours été recommandé. Les changements de principes dans la diététique n'ont pas eu de conséquences pratiques notables : simplement, ce que Platine prescrivait au début du XVI<sup>e</sup> siècle pour des raisons médicales – « *en vieilles gens le vin est selon médecine pour ce que la chaleur du vin répugne à la froideur des anciens* » - est prescrit par Laurent Joubert pour des raisons à la fois diététique et médicales. Diététique, en effet, paraît le début de son discours – « *Aux vieillards il est fort propre et leur est comme le lait aux enfans* » ; tandis que la suite est plutôt thérapeutique : « *Mesme Platon (divin Philosophe) disoit que Dieu l'avoit donné aux hommes, pour remède contre l'aspreté de la vieillesse,*

<sup>15</sup> Joubert. Seconde partie des Erreurs populaires. 1580, p.2.

<sup>16</sup> Abraham De La Framboisière. Œuvres. 1613, p.136 « *Gallien et Avicenne défendent expressément le vin aux enfans sain ... Gordon néanmoins leur permet de boire un petit, depuis qu'ils ont quatre ans passez. Les filles doivent commencer plus tard à boire du vin. Les adolescents peuvent boire un peu de vin mais bien trempé d'eau* ».

<sup>17</sup> Ballexserd. Dissertation sur l'éducation physique des enfants, depuis leur naissance à l'âge de la puberté. 1762, p.113. « *Le vin est à proscrire sauf en cas de remède, comme cordial, tonique et stomacal* ».

<sup>18</sup> Lavoisien, Dictionnaire portatif. 1764.

<sup>19</sup> Restif De La Bretonne. La Vie de mon père. ed. Garnier, p.130-131. On notera que le « rale » de raisin était la « rafle » ou « râpe », qui reste du raisin après pressurage, et que le « râpe » était donc vraisemblablement une piquette, obtenue en jetant de l'eau sur cette « râpe ».

*médecine bien salubre. Car il les fait rajeunir, oublier les ennuis, soucis, soupçons et chagrins, les rendant maniables en ramollissant leur rude et dure condition : tout ainsi que le feu attendrit et rend maniable le fer »<sup>20</sup>. A cette époque, en effet, il n'y a plus d'opposition entre diététique et thérapeutique comme il y en avait encore dans la première moitié du siècle.*

### **Buveurs des villes et des campagnes**

Roger Dion, le grand historien du vin, a montré que dans les villes du bas Moyen âge tous les hommes adultes, les pauvres comme les riches, étaient des buveurs de vin. Il conteste en revanche qu'il en ait été de même à la campagne parce qu'aucun document n'y fait état de vente de vin aux paysans<sup>21</sup>. Mais il faut se souvenir que jusqu'au XIX<sup>e</sup> siècle on est en économie de subsistance. Autrement dit, les paysans représentant plus de 90 % de la population, ne mangeaient et ne buvaient que ce qu'ils produisaient, et consommaient l'essentiel de leur production. Il y a donc de sérieuses raisons de penser que, contrairement à ce qu'ont écrit Roger Dion et beaucoup d'auteurs à sa suite, la plupart des hommes adultes des régions viticoles, au Moyen Age et au début des temps modernes, buvaient ordinairement du vin comme les gens des villes.

On a d'abord des témoignages d'époques comme celui de Laurent Joubert, médecin languedocien du XVI<sup>e</sup> siècle. Il nous dit qu'en Languedoc et autres pays viticoles de son temps, *« le paysan a telle affection au vin, que sans luy il ne penseroit vivre. Sain et malade il en veut tousjours, mesme estant malade de fièvre ardente ... »*<sup>22</sup>

On a ensuite des études historiques dont les conclusions vont dans le même sens. Louis Stoff, par exemple, a établi que dans la Provence des XIV<sup>e</sup> et XV<sup>e</sup> siècles les 4/5 des citoyens - dans les villages comme dans les petites villes - possédaient des vignes et avaient du vin dans leur cave.<sup>23</sup> Il en a vraisemblablement été de même dans la plupart des autres régions où l'on cultivait la vigne. Selon les auteurs de l'époque, les non-buveurs de vin étaient donc les gens des pays où l'on ne cultivait pas la vigne, soit en raison des latitudes trop septentrionales, soit en raison de l'altitude. Seuls les montagnards semblent avoir fait de l'eau pure leur boisson ordinaire, ce qui ne les empêchait sans doute pas d'aimer le vin et d'en boire quelque peu au cabaret<sup>24</sup>.

Dans d'autres régions non productrices comme la Bretagne, au contraire, la consommation de vin

---

<sup>20</sup> Joubert. Seconde partie des Erreurs populaires. 1580, p.2.

<sup>21</sup> Dion. Histoire de la vigne et du vin en France, des origines au XIX<sup>e</sup> siècle. Flammarion, Paris, 1977, 768 p., chapitre XIV, pp. 461-491.

<sup>22</sup> Joubert. op. cit p. 4.

<sup>23</sup> Stoff. Ravitaillement et alimentation en Provence aux XIV<sup>e</sup> et XV<sup>e</sup> siècles (Paris, Mouton, 1970) « Dans chaque ville, dans chaque agglomération rurale de Provence, chacun boit le vin tiré de ses vignes; sinon, celui qu'il achète à ses concitoyens » (p.89). A Arles : « Sur 1.123 propriétaires inscrits sur le cadastre de 1424-1431, 731 ont au moins quelques centaines de mètres carrés consacrés aux ceps. Le pauvre berger ou le modeste brassier qui souvent ne possède même pas la pièce qu'il habite, figure dans le livre terrier pour une parcelle de vigne » (p. 90). « Il s'agit là d'un phénomène général, concernant les villages aussi bien que les villes: « En 1414, aux confins du Comtat et du Dauphiné, à Puymeras, sur 33 propriétaires, 32 ont des vignes ; à Faucon, 42 sur 47... A Alleins, village de la région de Salon, 83% des propriétaires ont quelques journaux de vignes » (p.90).

<sup>24</sup> «En nostre Europe Chrestienne aussi, on trouve infinies personnes qui n'en beurent jamais et d'autres qui n'en boivent guère souvent, comme es pays Septentrionaux et frois, où il ne s'en recueille point : et apporté d'ailleurs, il est si cher, que les pauvres gens n'en tastent sinon les bonnes festes : car leur ordinaire est de l'eau pure, ou de la bière, cervoise, cidre, poyré, pommé, et autres breuvages artificiellement préparés de grains ou de fruicts. ... En nos montagnes (j'entends de celles qui sont un peu loin des costeaux et des plaines qui produisent le vin) les pauvres ne boivent que de l'eau pure, et si vivent plus longuement, estans moins souvent malades, que ceux du bon pays». Joubert. La seconde partie des Erreurs populaires. p.3.

n'était pas négligeable du tout, du moins avant que la production du cidre ne s'y répande Marcel Lachiver a calculé qu'au XV<sup>e</sup> siècle, les hommes adultes de la Bretagne littorale buvaient en moyenne un hectolitre de vin par an<sup>25</sup>.

Du milieu du XVI<sup>e</sup> siècle au milieu du XIX<sup>e</sup> la condition paysanne semble s'être dégradée, sous l'effet conjugué de l'essor démographique, des guerres civiles et de l'accroissement de la fiscalité. Dans les plus riches régions agricoles - comme le Bassin Parisien - et surtout aux alentours des grandes villes, la plupart des paysans ont perdu leurs terres, devenant métayers, ou manouvriers, ou domestiques agricoles. Du coup la part du pain dans le régime alimentaire s'est accru au détriment de la viande. Et peut-être la consommation de vin a-t-elle aussi reculé. Dans d'autres régions, elle a reculé aussi pour d'autres raisons que la misère : parce que la bière a étendu son emprise sur le Nord du royaume - y compris à Paris à la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle - et que le cidre a fait la conquête de la Normandie et de la Bretagne, y changeant le boire des paysans.

### Vins aristocratiques et vins paysans

Dans les régions non-viticoles, le vin constituait une boisson aristocratique ou festive. Pas seulement parce qu'il venait de loin : avant le XX<sup>e</sup> siècle, en effet, la bière n'a jamais été une boisson aristocratique dans les pays méridionaux comme le vin l'était dans les pays septentrionaux. L'essentiel est que, pendant deux millénaires, les racines de la culture dominante ont été méditerranéennes : filles de la Grèce et de Rome, toutes les cultures européennes ont admis que le vin était la plus hygiénique et la meilleure des boissons.

Il a fallu attendre la Réforme pour que l'Europe du Nord (l'Europe du beurre et de la bière) s'émancipe culturellement, puis domine à son tour l'Europe de l'huile et du vin : économiquement d'abord, puis aujourd'hui culturellement.

Dans les pays viticoles, où les riches et les pauvres ne se différençaient pas par la présence ou l'absence de vin dans leur régime, ils se différençaient en revanche par le type de vin qu'ils buvaient. D'abord parce que les riches ne buvaient que des vins de mère-goutte ou de première pression, tandis que les pauvres buvaient des vins de seconde, troisième, quatrième, cinquième, sixième pression, etc., c'est à dire des piquettes<sup>26</sup>. Notons que ce n'était pas toujours par l'adjonction d'eau sur le raisin, que ces vins de pressurage se distinguaient des vins de mère goutte, mais par leur couleur et par leur âpreté. Ainsi en Champagne<sup>27</sup>. Au reste, le mélange

---

<sup>25</sup> Lachiver., Vins, vignes, vigneron. Histoire du vignoble français. Paris, Fayard, 1988, 714 p. «La consommation du vin en Bretagne», p. 140-141.

<sup>26</sup> Voir Estienne et Liebault. L'Agriculture et Maison Rustique, livre VI, chapitre xiv, p.567 : « *Le marc des grappes foulées, où il y aura encore quelque substance et liqueur de vin, sera porté au pressoir, pour y être exprimé, où il endurera trois, voire quatre coupes: vray est que d'autant moins sera-il gracieux, à raison de quoy pourras mettre à part le vin de mère-goutte, d'avec celui qui aura enduré la coupe du pressoir* ».

Voir aussi De Bonnefons. Les Délices de la campagne 1654, p.280 : « *Ayant tiré le vin de la cuve, le marc restant sera incontinent porté au pressoir, pour là en exprimer par force le vin qui de grés n'est voulu sortir de la cuve. Tels vins pressés ou raqués (comme directement contraire à ceux de la mère-goutte sont les moins délicats, à cause qu'ils tiennent beaucoup de la substance du marc; mais aussi de longue garde, dont ils sont beaucoup prisés pour le mesnage* ». L'auteur explique aussi que pour faire de la piquette, il faut mettre « *sur le marc de la bonne eau, tant et si peu que vous voudrez que la piquette soit bonne, meslant bien dans la Cuve, où là elle s'eschauffera, et bouillira comme de franc vin* ».

<sup>27</sup> « *Quand le vin de la quatrième Taille est trop couvert [=coloré], on ne le mêle pas avec le Vin de Taille, mais on le garde, pour le mêler avec le Vin de la cinquième, sixième, et septième Taille, qu'on appelle Vin de Pressoir, qui est tres rouge, assés dur, mais propre pour la boisson des Domestiques. [...] Dans chaque cuvée il y a ordinairement les deux tiers de Vin fin, un demi tiers de Vin de Taille, et un demi tiers de celui de Pressoir; Ainsi, une cuvée de quinze ou seize pièces de Vin, sera de neuf à dix de fin, trois ou quatre de Taille, et deux ou trois de Pressoir* ». Manière de cultiver la vigne et de faire le vin en Champagne. 2e éd., Reims, 1722, p.16-17.

d'eau avec le vin étant normal en France, on parlait encore des piquettes baptisées comme de vins, ce que nous avons tendance à ne plus faire aujourd'hui.

D'un autre côté, comme les paysans représentaient plus de 90 % de la population, ils ne vendaient qu'une faible partie du vin qu'ils produisaient, et faisaient pour eux des vins issus de mauvais cépages à hauts rendements comme le *gouai*, ou le *gamay*, alors que les bons cépages à faibles rendements - comme *fromenteau* des blancs et le *morillon* des rouges d'Ile-de-France, le *pinot noir*, le *pinot gris*, le *chardonnay* de Bourgogne et de Champagne - donnaient les vins des élites sociales.

En outre, alors que les clarets et les blancs, qui cuvaient très peu ou pas du tout, étaient bus par les gens riches et distingués, les paysans laissaient cuver leur vins très longtemps, pour qu'ils soient le plus colorés possible. Ces vins rouges ou « noirs », tanniques, étaient réputés indigestes, mais nourrissant pour les buveurs ayant un estomac assez robuste pour les digérer ; et jusqu'au XVII<sup>e</sup> siècle ils ont été les vins des paysans et autres travailleurs<sup>28</sup>.

Il resterait pourtant à vérifier si cette hiérarchie des couleurs s'imposait en pratique comme en théorie, et dans les méridionales de l'Europe comme en France. On sait d'autre part qu'elle a été remise en question à partir du XVII<sup>e</sup> siècle<sup>29</sup> lorsque la diététique s'est transformée et a perdu de son importance.

### Manières de boire.

On n'usait pas du vin de la même manière dans les pays latins et les pays germaniques ou slaves, et l'on ne le buvait pas en France au Moyen Age et à la Renaissance comme aujourd'hui. En France il était et reste essentiellement bu à table, au cours des repas « *Boire à la française* », au dire de Montaigne, c'était boire « *à deux repas et modérément, en crainte de sa santé* »<sup>30</sup>. Il semble qu'il en allait à peu près de même en Italie et en Espagne, et que cela reste vrai aujourd'hui. Dans les pays germaniques et slaves, en revanche - si l'on en croit le témoignage des voyageurs<sup>31</sup>, le vin aurait été plutôt bu en fin de repas entre les repas.

---

<sup>28</sup> Huguétan. *Le Thresor de santé*, Lyon, 1607, p. 63 : « *Le Vin noir et fort rouge est de grosse substance et terrestre, appesantit la personne, cause obstruction de foye et de rate, dégouste, engendre des cruditez en l'estomach .... Sur tout il est de difficile concoction, engendre un sang espois et mélancholique, lequel se distribue tardivement. ... On peut le nommer avec un Ancien, Sang de la terre. Il profite toutesfois aux vigneronns et laboureurs : car estant une fois digéré par la force de l'estomach et du travail, il donne plus ferme et copieux aliment et rend l'homme plus vigoureux à la besogne. Il a cela de bon qu'il ne blesse le cerveau par ses fumées, et mesme il restreint le ventre s'il est lasche. Il y en a de tel qu'on laisse cuver huit ou dix jours pour le meurir. Quant au rouge, on disait qu'il « nourrit plus que le blanc ni le claret, et est plus propre à ceux qui vivent durement: car le travail et l'exercice assidu ôtent les incommodités que le vin rouge apporte ».*

<sup>29</sup> Voir Flandrin. « L'Invention des grands vins français et la mutation des valeurs œnologiques » in *The Cultural Topography of Food*, ed. by Beatrice Fink, *Eighteenth Century Life*, vol 23, n.s. 2, may 1999, pp. 24-33.

<sup>30</sup> Montaigne. *Essais*. Livre second, chap. II.

<sup>31</sup> Pour les Allemands, voyez par exemple :

Montaigne. *Journal de voyage*. p.92 : « *Après le repas, ils remettent sur la table des verres pleins et y font deux ou trois services de plusieurs choses qui émeuvent l'altération* ».

Ou Misson. *Voyage en Italie*. 1688, p. 85 : « *Les Allemands sont comme vous le savez d'étranges buveurs; il n'y a point de gens au monde plus caressants, plus civils, plus officieux; mais encore un coup ils ont de terribles coutumes sur l'article de boire. Tout s'y fait en buvant, on y boit en faisant tout. On n'a pas le temps de se dire trois paroles dans les visites, qu'on est tout étonné de voir venir la collation, ou tout au moins quelques brocs de vin, accompagnés d'une assiette de croûtes de pain hachées avec du poivre et du sel : fatal préparatif pour de mauvais buveurs. Il faut vous instruire des lois qui s'observent ensuite, lois sacrées et inviolables. On ne doit jamais boire sans boire à la santé de quelqu'un ; aussitôt après avoir bu, on doit présenter du vin à celui à la santé de qui on a bu ; jamais il ne faut refuser le verre qui est présenté et il le faut nécessairement vider jusqu'à la dernière goutte. Faites, je vous prie, quelque réflexion sur ces coutumes et voyez par quel moyen il est possible de cesser de boire. Aussi ne finit-on jamais. C'est un cercle perpétuel. Boire, en Allemagne, c'est boire toujours. Pardonnez à ma digression et jugez de notre embarras dans la cave. Il a fallu y souffrir quelque temps et enfin se cacher derrière les tonneaux, se dérober et*

Les Français buvaient traditionnellement leur vin coupé d'eau comme les Grecs et les Romains de l'Antiquité. Les peuples germaniques et slaves, au contraire, le buvaient pur - comme les anciens Gaulois. Est-ce parce que leurs vins étaient plus faibles ? On le disait souvent. Mais cette explication même si elle rendait compte des variations géographiques - ce que je ne crois pas - ne saurait valoir pour les transformations chronologiques : en effet, les vins que nous buvons aujourd'hui sans eau<sup>32</sup> sont en moyenne beaucoup plus forts que les vins qu'on buvait autrefois coupé d'eau. D'ailleurs les Français des XVI<sup>e</sup> et XVII<sup>e</sup> siècles buvaient purs les vins liquoreux importés du Midi, de Grèce ou d'Espagne, vins plus forts que ceux qu'on buvait coupés d'eau au cours du repas. Ces vins forts n'avaient pas la même fonction que les autres : ils servaient d'apéritifs ou de digestifs, et étaient bus dans de petits verres, comme les apéritifs et digestifs d'aujourd'hui.

En somme les vins ne sont plus tout à fait ce qu'ils étaient au Moyen Age et au début des temps modernes ; les manières de les boire ont varié dans l'espace et dans le temps ; et il en est de même de leurs fonctions.

### **Fonctions anciennes et nouvelles du vin.**

La fonction hygiénique et la fonction thérapeutique du vin étaient autrefois très importantes l'une et l'autre mais doivent être distinguées. La fonction thérapeutique n'est pas celle qui nous étonne le plus : lorsqu'on a pris froid aujourd'hui, on se soigne toujours avec une bonne tasse de vin chaud bien sucré et bien épicé. De même, autrefois, le vin servait de remède pour quantité de maladies, soit pur soit mélangé à d'autres médicaments.

Mais le vin avait aussi, quotidiennement, une fonction hygiénique - ou diététique - dont nous avons déjà expliqué les divers aspects. Tous les diététiciens le considéraient comme la meilleure des boissons pour l'homme adulte en bonne santé ; particulièrement à table, car il était censé aider à la digestion des aliments en confortant la chaleur interne. Lorsqu'on avait soif c'est

---

*s'enfuir. [...] ».*

Pour les Slaves, on peut voir Guillaume Le Vasseur, seigneur de Beauplan Description d'Ukraine qui sont plusieurs provinces du royaume de Pologne... Rouen, 1660, p.198-201. « *On boit très peu en mangeant, et si l'on boit, c'est seulement de la bière servie dans de long verre cylindriques ... dans lesquels on met d'abord des morceaux de pain rôtis à l'huile. [...] Après manger la bière cède la place aux meilleurs et plus nobles crus de vin, lequel quoiqu'il soit blanc, rougit les visages, et élève les frais du banquet. Car on boit des quantités énormes, [...] et quelle qu'en soit la rareté, on recherche la qualité . Quand quelqu'un a bu à la santé de son ami, il lui passe le même verre rempli de nouveau à ras bord pour qu'il lui retourne la politesse. Cela ne leur demande pas beaucoup d'effort, ils le font sans aide des serviteurs, car la table est chargée de flacons d'argent et de coupes de verre qu'on vide et qu'on remplit à un rythme rapide et continu. C'est pourquoi une heure ou deux après le commencement de cette joute chevaleresque chacun a l'air rempli de contentement en voyant des quantités énormes de verres devant les buveurs. Après quatre ou cinq heures de ce noble et fatigant travail, certains convives s'endorment sur place, les autres disparaissent pour se débarrasser du trop plein de liquide, mais ils rentrent vite plus capables pour continuer ce divertissement, les autres enfin amusent la société en racontant les succès qu'ils ont remporté dans de pareilles situations ».*

Ou encore Kitowicz. Opis obyczajow za panowania Augusta III. Wroclaw, 1951, (traduction de Maria Cholewo-Flandrin) : « *Là où l'hôte était discret... on pouvait ne pas boire tous les toast; mais là où il aimait boire lui-même et faire boire les autres, c'était dur: on criait, on versait de nouveau, et on forçait les gens à boire, et même d'un seul trait. Chez certains seigneurs, les laquais... avaient ordre de faire attention... que les verres soient toujours pleins; et pour cela des serviteurs étaient à côté de la table avec les bouteilles, et d'autres sous la table... Si quelqu'un ne vidait pas son verre et ne voulait pas qu'on lui en rajoute... les serviteurs qui regardaient attentivement le lui remplissaient toute de suite; et s'il cachait son verre sous la table, les serviteurs qui étaient sous la table le remplissaient ».*

<sup>32</sup> Faute de données précises sur les teneurs en alcool avant le XIX<sup>e</sup> siècle, je me référerai à ce qu'on en dit dans une enquête publiée par le Moniteur agricole du 7 janvier de 1865. Il y avait alors un vin liquoreux du Languedoc, le Bagnols, qui titrait 17°, soit plus que les vins de Chypre, de Madère, Malaga, Xérès, Colioure et Sauternes qui titraient 15 à 16°. Mais beaucoup de petits vins locaux n'auraient pas dépassé 5°; et tous les grands Bordeaux étaient compris entre 8°7 et 9°7, degré qui paraît aujourd'hui ridiculement faible. C'est d'autant plus surprenant que 1864 a été un très bon millésime en bordelais.

lemangeur-ocha.com Flandrin, Jean-Louis. Alimentation et médecine. Histoire de l'alimentation occidentale : Diététique ancienne, cuisine et formation du goût. Le vin et ses usages.

à dire besoin d'humidité et de fraîcheur, expliquaient les anciens médecins - on buvait du vin coupé d'eau, ce qui était réputé beaucoup moins dangereux et beaucoup plus efficace que de l'eau pure : par sa chaleur le vin modérait la froideur de l'eau ; et, grâce à son acidité - autrement dit grâce à ses molécules pointues - il en transportait la fraîcheur dans toutes les parties du corps, beaucoup plus efficacement qu'elle n'aurait pu le faire d'elle même. Par sa « chaleur », d'autre part, il aidait à digérer les aliments trop « froids », trop « humides » et indigestes. C'est pourquoi on le buvait pur sur les fruits crus - conformément à l'antique proverbe « *post crudum purum* » - en particulier après le melon, réputé excessivement dangereux. En fin de repas, pour conforter la chaleur interne et aider à la digestion, on buvait aussi pur des vins liquoreux ou des hypocras - vins forts, mêlés de sucre et d'épices - que nous avons remplacés depuis le XVII<sup>e</sup> siècle par divers « digestifs » à base d'alcool.

De cette fonction hygiénique, il ne reste plus grand chose aujourd'hui : tout au contraire notre époque considère plutôt le vin comme un poison, et beaucoup de gens s'en sont détournés par souci de leur santé.

Ceux qui continuent à en boire n'y mêlent qu'exceptionnellement de l'eau, et boivent d'ordinaire d'autres boissons pour se désaltérer. Dans cette fonction désaltérante, d'autres boissons fermentées comme la bière ou le cidre ont mieux résisté que le vin : vraisemblablement parce qu'elles contiennent en moyenne moins d'alcool et enivre moins. Un voyageur allemand du XVIII<sup>e</sup> siècle, Nemeitz, établissait d'ailleurs une sorte d'équivalence entre la bière germanique et le vin trempé d'eau des Français. Aujourd'hui il est très rare que nous coupions nos vins d'eau, et ils ont en outre vu leur degré alcoolique hausser considérablement. Il faut d'ailleurs noter qu'autrefois même les « bons compagnons » adeptes de beuveries d'où l'on sortait passablement éméché, trempaient cependant leur vin, quitte à devoir se donner soif en mangeant diverses salaisons, pour pouvoir en boire suffisamment. Sur ce point, relisez Rabelais. Or, aujourd'hui, seuls les buveurs de bière agissent de la sorte. Les oenophiles n'ont pas spécialement besoin d'avoir soif, pour apprécier le vin, au contraire.

Autrefois, le vin était en outre réputé « excellent aliment » : on pensait qu'il se transformait très rapidement en sang, ce principe nourricier du corps. Aujourd'hui au contraire, non seulement son image de poison oblitère, au yeux du public, sa fonction nutritive ; mais, dans nos sociétés suralimentées, les calories qu'il apporte constituent une raison supplémentaire de s'en détourner du vin.

Sa fonction festive - illustrée entre autres choses par les fontaines de vin que les princes mettaient à la disposition de leurs peuples les jours de grandes fêtes - il ne la garde qu'en partie, concurrencé qu'il est par les apéritifs industriels et les alcools. Cette fonction subsiste pour le champagne - dont toutes sortes d'autres mousseux peuvent éventuellement tenir lieu, en France comme à l'étranger - mais beaucoup moins pour les vins tranquilles. Et même si les vins d'aujourd'hui sont nettement plus alcoolisés, en moyenne, que ceux d'autrefois ils paraissent par ailleurs moins efficaces que les alcools comme drogue enivrante. Lorsqu'on veut s'enivrer pour oublier, on pense au whisky ou au cognac (plutôt qu'au Bourgogne ou aux Bordeaux !

Boire à la française, selon Montaigne, c'était non seulement boire « *deux repas et modérément, en crainte de sa santé* », mais c'était aussi boire délicatement, en gourmet. En cela on peut dire que la fonction gastronomique du vin est ancienne en France. Mais elle s'est beaucoup renforcée et tend aujourd'hui à supplanter toutes les autres.

C'est en son nom qu'on a peu à peu cessé de mettre de l'eau dans son vin, parce qu'elle est aujourd'hui sensée le gâcher. Quand on a soif on boirait plutôt de l'eau pur avant de boire son vin. C'est en son nom aussi que l'on chaptalise dans toutes les régions d'Europe. Et pour défendre la qualité, les gouvernements interdisent non seulement de vendre comme vins d'appellation contrôlée mais même d'appeler « vin » tous ceux dont le degré alcoolique serait

inférieur à un minimum légal. Avec la législation actuelle, la majeure partie des vins que l'on buvait autrefois, et encore au XIX<sup>e</sup> siècle, n'auraient pas eu le droit de s'appeler « vins » !

Enfin, les vins en crise sont les vins ordinaires, non pas les vins fins. Ce n'est d'ailleurs pas la première fois que cela se passe : à plusieurs reprises au cours de l'histoire la facilité a détruit la réputation de vignobles longtemps excellents et les a parfois fait disparaître, comme celui d'Ile-de-France, tandis qu'inversement des vignobles longtemps coupés de tout débouché - comme ceux de Bourgogne, des Côtes du Rhône, de Languedoc et de Provence - sont parvenus à en trouver et à se faire une réputation internationale en élevant la qualité de leurs vins.

Aujourd'hui, lorsqu'on prétend faire un bon repas, il semble nécessaire de l'accompagner d'un bon vin - même à beaucoup de ceux qui apprécient peu le vin, qui n'en boivent pas quotidiennement et le connaissent mal. Le marchand de vin y gagne un rôle de conseiller qui lui permet dans une certaine mesure de résister à la concurrence des grandes surfaces.

Enfin, l'art de marier les vins avec les mets est un art nouveau, qui a bouleversé l'ordre de présentation des mets depuis le début du siècle - même si à beaucoup d'égards c'est un art encore dans l'enfance. Pourquoi, par exemple, mange-t-on aujourd'hui les crustacés et les poissons avant les viandes rôties, alors que jusqu'au début du XX<sup>e</sup> siècle on les a mangés après ? C'est me semble-t-il parce que crustacés et poissons appellent les vins blancs secs, qu'on boit plus facilement en début de repas qu'après les rouges. Pourquoi les entremets sucrés se mangent-ils après le fromage alors qu'ils s'étaient toujours mangés avant ? C'est qu'à tort ou à raison on croit le vin rouge indispensable sur le fromage et les vins doux avec les entremets et les desserts.

Pour conclure, je dirai que dans les vieux pays viticoles, la plupart des anciennes fonctions du vin ont disparu ou sont vouées à disparaître, à l'exception de la fonction gastronomique, qui s'est renforcée. Mais on peut se demander si cette fonction suffira dans l'avenir à maintenir l'usage du vin à un niveau suffisant. Et s'il ne conviendrait pas de réanimer certaines fonctions anciennes, comme la fonction désaltérante. Mais celle-ci, associée au baptême des vins, supposait des types de vins bien différents : beaucoup plus acides et moins alcoolisés que ceux d'aujourd'hui.



**Alimentation et médecine**  
**Histoire de l'alimentation occidentale :**  
**Diététique ancienne, cuisine et formation du goût.**

**Nature des aliments et types de cuisson<sup>1</sup>.**

par  
**Jean-Louis Flandrin**

Comme leur assaisonnement, la cuisson des aliments avait aussi pour fonction de les rendre plus facile à digérer. Et à chaque type de viande les médecins recommandait un type de cuisson particulier. Les viandes grasses, réputées humides, devaient en principe être rôties tandis que les maigres - ou « sèches » - devaient être bouillies. Ainsi faisait-on rôtir le cochon de lait et le porc frais<sup>2</sup>, le gigot et l'épaule de mouton<sup>3</sup>, l'agneau<sup>4</sup>, les cailles, et les chapons de haute graisse<sup>5</sup>, alors que la chair de bœuf ou de vache ne pouvait être que bouillie<sup>6</sup> - et l'était en effet dans la plupart des pays à l'exception de l'Angleterre, où l'on a mangé dès le Moyen Age du bœuf rôti, voire même grillé<sup>7</sup> ! De même le porc salé, desséché de son humidité par son jour dans le sel, était aussi bouilli.

Dans le détail, certaines prescriptions semblent parfois contredire cette règle de complémentarité : par exemple lorsque Platine recommande de faire bouillir la poitrine de veau

---

<sup>1</sup> Cf. Flandrin et Montanari. Histoire de l'alimentation. Fayard, Paris, 1996, 915 p. « Assaisonnement, cuisine et diététique aux XIV<sup>e</sup>, XV<sup>e</sup> et XVI<sup>e</sup> siècles » p.491-509 et plus spécialement, p.498.

<sup>2</sup> Du Chesne, sieur de Volette, Le Pourtraict de la Santé, (S.Omer, Charles Boscart, 1618), p.422 : « *Les petits cochons de lait, c'est une viande savoureuse et fort nourrissante, rostie et mangée à disner [...] Je n'approuve pourtant qu'on en mange par trop, et faut que ce soit mesme rarement* ». De même le porc frais - qui avait de toute façon mauvaise réputation - paraît avoir été rôti lorsqu'on en mangeait.

Voyez par exemple Platine en françoys. ed. de Pierre Sergent, Lyon, 1539, f.c.xliii, v<sup>o</sup> : « *La chair de pourceau en quelque façon qu'on le cuise, n'est pas saine : l'eschine toutesfois fraîche et rosie est fort appétissante* ».

Ou Le Thresor de santé... Lyon, 1607, p.152-153 : « *Plus il est gras, plus il abonde (selon Hypocrate) en excessive humidité. Si pou la corriger, on en fait rostir la chair estant fraîche elle engendre beaucoup d'humeurs bilieuse* ».

<sup>3</sup> Platine en françoys. p.c.xliii, v<sup>o</sup> : « *Tout le mouton est bon bouilly, nonobstant que l'espaule et le gigot volontiers se rostissent* ».

<sup>4</sup> Le Thresor de santé... Lyon, 1607, p.138-139 : « *Il a la chair (selon Galien) fort humide et pituiteuse [...] les aigneaux qui n'allaitent plus sont plus sains, et plus encore quand ils sont d'un an : car lors ils sont de moyenne température, entre l'humidité de ceux qui allaitent, et la sécheresse de ceux qui son agez, dont il s'ensuit qu'ils se digèrent mieux et engendrent un meilleur sang. Les Anciens en faisoient cas dans leurs festins, les servant rostis tous entiers, come on fait encore aujourd'huy...* »

<sup>5</sup> Platine en françoys. p.c.xliiii, r<sup>o</sup> : « *les chapons et gelines bouillies, ou rosties, sont en leur saison toujours bonnes : toutes fois quand sont grasses on les rostits communément, aultrement ne vouldroyent riens, ains seroyent seiches et dures à manger* ».

<sup>6</sup> Platine en françoys. p.c.xliii, v<sup>o</sup> : « *Aulcunes veulent estre boulies comme la chair de beuf et vache...* »

Voir aussi Le Thresor de santé... p.130-131 : « *Quant à la chair de bœuf [...] elle est plus saine bouillie que rostie, estant de qualité plus sèche que cette du pourceau...* »

<sup>7</sup> Par exemple : « *To make stekys of Venyson or Bef. Take venison or bef, and leche, and gredyl it up broun ; then take vynegre and a lytil verjous, and a lytil wyne, and put poudre perpir theron ynow, and poudre gyngere ; and ate thee dressoure straw on poudre canelle ynow, that the stekys be al yhelid therwyth, and but e litel sawse, and than serve il forth* » [Prenez des tranches de venaison ou de boeuf et faites -les griller. Puis prenez du vinaigre et un peu de verjus et un peu de vin et saupoudrez de poivre et de gingembre en poudre. Et quand vous servez couvrez bien de cannelle et d'un peu de sauce et dressez.] Harleian ms. 279, in Two Fifteent century Books, p.40, n°184.

Voir aussi "Aloways de Beef or Motoun" (ibid, n°183, p.40) ; ou « *Alaunder of beef* », in « *Que sunt Potagia in Tempore a Festo Sancti Michaelis usque xlam* », in Antiquitates Culinariae, du reverend Richard Warner, London, 1791, p.74.

et d'en rôtir l'échine<sup>8</sup>, pourtant moins grasse, ou encore de cuire à la broche le lièvre et le faisan, maigres l'un et l'autre<sup>9</sup>. Mais ce ne sont qu'exceptions.

Lorsqu'il parle des huîtres, Le Thresor de santé évoque quantité de manières de les préparer, plus ou moins recommandables du point de vue diététique. Elles « *sont difficiles à digérer [...] si on les avale crues avec leur eau à la mode des Anciens* », dit-il<sup>10</sup>, « *elles ont la chair fort molle, nourrissent peu, engendrent un suc cru, humide, et mal aisé à digérer. C'est pourquoi «elles valent mieux si on les fait cuire dedans l'escaille sur les charbons, avec beurre et poivre pulvérisé»*. Cependant, comme «*leur suc salé les rends de plus fâcheuse digestion, ceux-là font mieux qui les mangent bouillies avec des correctifs. Ils les tirent de l'écaille, les lavent fort en leur eau passée par un linge, les faisant bouillir avec beurre, épices et raisins de Corinthe. Cuites à demi, on y ajoute marjolaine, thym, persil, sarriette hachées menu, avec oignons, safran et verjus* ». Mais tout bien considéré, « *les rôties en la poêle sont encore les plus saines : car leur excessive humidité se corrige par le feu* ».

---

<sup>8</sup> Platine en françoys. Lyon, 1639, p.cxliv, v° : « *Aulcunes veulent estre bouillies comme la chaire de beuf et vache, la poitrine du veau pareillement, leschine ou le dos requiert estre rosty ; les cuysses en paste* »

<sup>9</sup> Platine en françoys. Lyon, 1639, p.cxliv, r° : « *Le lievre honnestement rosty, à table presenteras* », et : « *les paons, faisans, perdris, cailles, tours, merles, bequefigues et gelines saulvaiges doibvent estre rostiees : et si tu les veulx boullir, avec du poyvre et de la sauge ne seront point indecens à manger* ».

Ces prescription se retrouvent partout. Ainsi dans Le Pourtraict de la Santé, de Joseph Du Chesne, sieur de La Violette (S.Omer, Charles Boscart, 1618), p.417 : « *Le devant des lièvres se met en civets et autres potages, et les cuisses sont rosties ou mises en paste ; les levraults, connils et lapereaux, se rotissent ordinairement tous entiers, et n'en met-on jamais boullir* ». Et, « *On rostit tousjours les perdreaux, gelinotes, les phaisans, cailles, tourterelles, tourds, grives, allouettes, et tels autres oiselets de bois et de montagne* »

<sup>10</sup> Le Thresor de santé... Lyon, 1607, p.184-185

**Alimentation et médecine**  
**Histoire de l'alimentation occidentale :**  
**Diététique ancienne, cuisine & formation du goût.**

**Représentation de la digestion<sup>1</sup>.**

par  
**Jean-Louis Flandrin**

De l'Antiquité au XVII<sup>e</sup> siècle, on s'est représenté la digestion comme une cuisson des aliments dans l'estomac. Cette cuisson se faisait par la douce chaleur interne de notre corps aidée éventuellement par l'action d'épices chaudes et sèches, voire de vin pur, dont le concours était jugé nécessaire pour digérer les fruits les plus froids, comme le melon, ou les plus grossiers comme la poire.

Cette représentation que le développement de la chimie au XVII<sup>e</sup> siècle aurait dû faire disparaître reste encore bien visible dans les dictionnaires de la fin du siècle et ceux du XVIII<sup>e</sup> comme le Dictionnaire de Trévoux. En 1704, « Digérer » y est toujours défini comme l'action que fait l'estomac pour cuire aliments qu'on a pris et les rendre propres à la nourriture du corps

Réciproquement, « Cuire », qui au sens premier signifie *« donner aux aliments une préparation convenable par le moyen de la chaleur pour les rendre plus faciles à digérer »*, signifie aussi « Digérer » ; et *« se dit de cette seconde préparation des aliments qui se fait dans l'estomac pour les rendre propres à être convertis en notre substance »*. Le mot cuire a encore d'autres sens qu'il a perdu aujourd'hui :

- On le dit à peu près dans le même sens de l'action de la chaleur naturelle sur les humeurs. *« Telle chose est bonne pour cuire les humeurs. Il faut que la chaleur naturelle cuise les humeurs, cuise le rhume »*.
- On le dit encore de l'action du soleil sur les fruits ; *« le soleil cuit les fruits, la chaleur du soleil n'est pas assez grande chez nous pour bien cuire les melons »* - c'est à dire les faire mûrir.

Dans l'édition de 1771 l'article « Digérer » est presque identique à celui de 1704 : simplement le mot « Cuire » y a été remplacé par « Faire coction » qui paraît d'abord avoir tout fait le même sens. En fait « Coction », qui est bien de la famille de « Cuire », appartient au vocabulaire médical, et désigne soit un type de cuisson particulier - *« faire cuire dans l'eau mou dans quelque liqueur bouillante »* - soit la digestion : *« Coction, en médecine, signifie digestion, ou l'altération utile à l'économie animale qu'éprouvent les matières nourrissantes et les humeurs dans les différentes parties du corps »*. Cette définition ambiguë du terme médical ouvre la porte aux nouvelles représentations de la digestion et permet au mot de survivre à la disparition de l'ancienne - jusqu'en 1932, par exemple, dans le Dictionnaire de l'Académie particulièrement conservateur, il est vrai. Réciproquement, *« Digérer se dit de l'action que fait l'estomac pour faire la coction des aliments qu'on a pris et les rendre propres à la nourriture du corps »*.

Mais d'un autre côté, d'autres passages des mêmes dictionnaires, dès le tournant des XVII<sup>e</sup> et XVIII<sup>e</sup> siècles, révèlent une profonde transformation des représentations de la digestion et des fonctions de la cuisine. Ainsi, dans l'édition de 1704 du Dictionnaire de Trévoux la fin de l'article

---

<sup>1</sup> Flandrin et Montanari. Histoire de l'alimentation. Paris, Fayard, 1996. pp.695-699 : « Représentations de la digestion et de la cuisine ».

« Digérer », on trouve une représentation de la digestion toute différente de la cuisson dont il était question au début : une dissolution chimique des aliments par le suc gastrique. « *L'estomac digère par le moyen d'un suc acide qui hache et incise les aliments, et les dissoud jusqu'à ses plus petites parties, de la même manière que l'eau forte dissout l'or et les métaux* ». En 1771, l'article est nettement plus long et manque d'assurance : « *Les uns disent que la digestion se fait par fermentation ; les autres qu'elle se fait par trituration, quelques-uns ont voulu réunir les deux parties, en disant qu'elle se fait en même temps par fermentation et par trituration* ». Et après avoir longuement développé chacune de ces thèses et d'autres encore, on ajoute : « *La salive, la bile, le suc pancréatique sont les levains qui font la digestion des aliments dans l'estomac* ».

Pour ce qui concerne la fonction correctrice de l'assaisonnement, certains articles portent longtemps la marque des représentations anciennes. Ainsi l'article « Digérer », encore dans l'édition de 1771, note qu'on « *assaisonne [les aliments] en mille manières différentes, avec du sel, du poivre, ou d'autres épiceries, des aromates, du vin, du vinaigre, etc., autant pour en relever le goût que pour aider à la digestion* ».

Dans l'article « assaisonner » cette fonction correctrice qui était clairement indiquée, en 1611, dans le Dictionnaire of the French and English Tongues de Cotgrave, a disparu des grands dictionnaires français de la fin du XVII<sup>e</sup> siècle et du XVIII<sup>e</sup>. Cotgrave, en effet, traduisait « Assaisonner » non seulement par « *to season make savourie give a good taste unto* », mais aussi par « *temper* » - c'est à dire tempérer, équilibrer la nature de l'aliment assaisonné - et « assaisonnement » par « *tempering* ». Or cette acception ne se retrouve plus à la fin du XVII<sup>e</sup> siècle et au début du XVIII<sup>e</sup> : dès l'édition de 1704 du Dictionnaire de Trévoux « assaisonner » signifie simplement « *donner aux viandes une préparation pour leur donner plus de relief, et les rendre meilleures au goût* ». De même l'article cuisine, dès 1704, ne fait plus aucune allusion à la correction du tempérament des aliments par l'assaisonnement et la cuisson afin qu'ils se digèrent plus facilement - fonction que suggérait pourtant l'article « cuire », en 1704 : « *Donner aux aliments une préparation convenable [...] pour les rendre plus faciles à digérer* ».

Enfin la représentation des saveurs a, elle aussi, changé. Traditionnellement, elles se divisaient en saveurs chaudes, froides et moyennes. Bien que les concepts chimiques aient déjà fait leur apparition depuis un siècle environ, l'article « Saveur » du Dictionnaire de Trévoux en porte encore la trace en 1704 : « *Les Médecins reconnaissent unanimement, neuf saveurs simples. Les trois chaudes sont l'âcre, l'amère et la salée. Les trois froides sont la stiptique ou l'austère, l'acerbe, et l'aigre. Les trois tempérées, la grasse ou huileuse, la douce, et l'insipide* ». Or en 1771, il n'est plus question de la température des saveurs, qui sont groupées dans un ordre tout autre. « *On peut réduire les saveurs à sept principales, le doux, l'amer, l'âcre, l'âpre, l'aigre, le gras et le salé* ». Les deux saveurs tempérées sont aux deux bouts de la chaîne, tandis que l'amer et l'âcre, traditionnellement chauds, sont contiguës à l'âpre, nouvelle appellation de l'austère, considéré autrefois comme la plus froide des saveurs.