

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^e-XVI^e 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^e 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^e 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.