

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 vexe 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^e 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* »¹.

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 vanaux, bécasses, alouettes, etc. Ainsi, le pluvier a « *la chair*

¹ 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»². 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* »³.

² Ibid., p226.

³ Ibid. p. 130