

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 maternel¹ - et beaucoup plus longtemps qu'aujourd'hui. Du haut Moyen Âge aux temps modernes les moralistes prescrivaient aux mères de les nourrir jusqu'à l'âge de trois ans². 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 année³. 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 général⁴. Et cette mise en nourrice-là avait pour effet de réduire de moitié leur espérance de vie⁵. 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 an⁶.

¹ 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)

² 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^e siècle, parlait d'un enfant dans sa troisième année qui tétait encore. *De gloria confessorum*, ch. 83.

³ 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.

⁴ En ville la mise en nourrice était tout à fait habituelle - en tous cas aux XVII^e et XVIII^e 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.

⁵ 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^e siècle », in *Hommage à Marcel Reinhard. Sur la population française aux XVIII^e et XIX^e siècles*. Société de Démographie Historique, Paris, 1973, pp.19-47.

⁶ Ibid.

Le régime des nourrices

L'ancienne médecine prescrivait aux nourrices de renoncer à toute vie sexuelle⁷. 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* »⁸. 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 Morel⁹ et l'ethnologue Françoise Loux¹⁰ : dans les

⁷ 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^e 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^e et le XII^e siècle.

⁸ Aldebrandin De Sienne, op. cit., p.76.

⁹ 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^e 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^e-XIX^e siècle), in Études Freudiennes, n° 36, Etre psychanalyste d'enfants après Freud, janvier 1995, p. 244.

¹⁰ 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^e siècle était au contraire approuvé par Buffon au XVIII^e et par les puériculteurs actuels¹¹

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 alimentation¹² ; de même Françoise Loux¹³, ou Marie-France Morel, qui ne parle pas des premières heures ni des premiers jours, mais du premier mois¹⁴.

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 premier¹⁵. 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^e 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.

¹¹ 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 ».*

¹² 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^e 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.

¹³ 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 ».*

¹⁴ 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 ».*

¹⁵ « *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 sevré¹⁶.

Le régime des enfants sevrés.

Pour les enfants sevrés, le même auteur propose des aliments d'un tout autre type¹⁷ 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 nourrissement soit médicinal, comme les salades, et les fruits aigues [=aqueux], 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

¹⁶ « 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.

¹⁷ « 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 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, 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 »¹⁸.

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

- les méfaits des sucreries (qui se sont beaucoup développées depuis le XVI^e siècle)¹⁹
- les bienfaits de la soupe²⁰
- à opposer le danger des aliments carnés aux bienfaits des aliments végétaux²¹
- et enfin l'accord se fait sur les méfaits du vin et les bienfaits de l'eau²² qui jusque là avait souvent paru dangereuse.

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

¹⁹ « 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.

²⁰ « 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.

²¹ 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 ».

²² 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^e 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^e siècle et le début du XVII^e, 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* »²³. 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* »²⁴.

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* »²⁵. 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 aigieux, 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* »²⁶.

Bien que les bases de la diététiques aient changé, on retrouve cette méfiance au XVIII^e 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

²³ Aldebrandin De Sienne. Le Régime du corps. p.80.

²⁴ Le Thresor de santé. p.349.

²⁵ Abraham De La Framboisiere. Œuvres. 1613, p.136.

²⁶ 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^e 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.²⁷

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.²⁸

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 hygiénistes du XIX^e 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

²⁷ 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.

²⁸ Stouf, Louis, Alimentation et ravitaillement en Provence aux XIV^e et XV^e 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^e 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.