

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^e 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^e-XVI^e 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^oq ibn-Sulaiman al-Israïli, qui date du X^e siècle, et auquel on a seulement rajouté ce qui concerne les aliments arrivés en Orient entre le X^e et le XX^e siècle.¹

Diététique et pratiques alimentaires antillaise.²

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

¹ 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.

² Peeters. « La pocation cé manman félicité ». « Alimentation et santé aux Antilles et dans la médecine des XVII et XVIII^e 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.³

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

³ 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 savoirs⁴.

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

⁴ 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 inanimées⁵. 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^e 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^e-XVI^e 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

⁵ 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.