

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 blanc¹. 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 manuels².

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 bœuf³ et du porc⁴ aux chairs jugées délicates comme celles du poulet et

¹ « 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.

² « 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 ».

³ 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 »

⁴ 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 volailles⁵, ou si c'est seulement en raison de leurs prix inférieurs qu'ils en mangeaient plus souvent⁶.

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-delà⁷. 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 noir⁸ 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 »

⁵ 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 »

⁶ 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.

⁷ Allen J. Grieco. Classes sociales, nourriture et imaginaire alimentaire en Italie. XIV^e-XV^e 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.

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

quoiqu'un peu traites⁹ - et les claires plus fiables¹⁰ 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.¹¹

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* »¹². Ce n'est qu'au cours des XVII^e et XVIII^e 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* »¹³, 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^e siècle et le développement de la chimie - qui entraînent, dès le XVII^e siècle, un changement total des représentations de la digestion - pour que de grands vins rouges apparaissent : en Bordelais dans la seconde moitié du XVII^e siècle. En Bourgogne ce n'est que dans la seconde moitié du XVIII^e 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 »

⁹ « *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 iceluy subtil ...* » Le Thresor de santé, p.62.

¹⁰ « *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.

¹¹ 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* »

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

¹³ Olivier De Serres.