

des cuisines réservées à cet effet. Le sucre, qui faisait autrefois l'objet de livres médicaux, donne lieu à un nouveau genre d'ouvrages consacrés à ses propriétés décoratives.

Les médecins considèrent les alcools et les produits de distillation comme des remèdes. Les liqueurs et l'eau-de-vie, consommées de temps en temps et à petites doses, sont bonnes pour la santé, mais elles sont trop fortes pour en faire un usage quotidien. Des extraits moins puissants, fabriqués à partir d'aliments, telles les viandes, et qu'on concentre par ébullition ou fermentation, semblent plus digestes. Parfois, l'essence bénéfique d'un aliment semble s'en échapper sous la forme de bulles de gaz qui nourrissent le cerveau. Les eaux minérales pétillantes ont beaucoup de succès, et des stations thermales s'ouvrent dans toute l'Europe. À table, l'hypocras fait place aux vins frais et au champagne, dont la production aurait commencé à la fin du xvii^e siècle.

Les cuisiniers préparent des essences de viande ou des fumets de poisson avec «la chair musculeuse, la plus nourrissante de toutes, qui produit le meilleur jus». Ils servent ces jus, excellents pour la santé, sous la forme de bouillons ou de gelées. Les jus d'animaux terrestres sont plus nutritifs que ceux des poissons ou des oiseaux. Celui du bœuf est le plus fortifiant. Vers 1733, le cuisinier français Vincent La Chapelle consigne de nombreuses recettes de bouillons de bœuf dans son livre *Le cuisinier moderne*. Des entrepreneurs voient dans cette nouvelle cuisine l'occasion de vendre des «restaurants» (un terme qui, à l'époque, signifie «fortifiant») à ceux qui n'ont pas de chef cuisinier.

Puis les classes moyennes imitent l'aristocratie : elles prennent goût non seulement aux restaurants, mais aussi à toute cette nouvelle cuisine. Celle-ci semble raffinée, aussi bien du point de vue du goût que du point de vue chimique, dans la mesure où le repas est la forme de nourriture la plus élaborée. *Les dons de Comus*, un traité de gastronomie publié en 1739, indique aussi que «la cuisine moderne est une sorte de chimie. Aujourd'hui, la science du cuisinier consiste à

analyser, digérer et extraire la quintessence des aliments, en tirer les jus légers et nourrissants pour les associer et les mélanger».

Cette nouvelle alimentation se répand progressivement en Europe en même temps qu'elle descend l'échelle sociale. Au milieu du xix^e siècle, elle était devenue courante en France, en Grande-Bretagne, aux États-Unis, au Canada et en Australie. Toutefois, l'Asie et l'Amérique latine restent à l'écart de la chimie de Paracelse et n'adoptent ni la diététique ni la cuisine qui en découle : les currys indiens et les moles mexicains (plats de dinde relevés de piment) ressemblent à la cuisine d'Europe du Nord avant Paracelse.

La cuisine occidentale du xvii^e siècle a survécu aux théories diététiques qui l'ont inspirée. À la fin du xviii^e siècle, les chimistes et les médecins entament des recherches qui conduiront aux connaissances actuelles sur le rôle des calories, des glucides, des protéines, des vitamines et des minéraux dans les processus biochimiques de la digestion. Au xix^e et au début du xx^e siècle, les nutritionnistes s'attachent à mettre au point une alimentation bon marché pour les ouvriers, les soldats et les personnes démunies. Pendant ce temps, les chefs cuisiniers au service des classes aisées continuent de préparer des plats selon les principes établis au xvii^e siècle.

Aujourd'hui, tout le monde mange la cuisine autrefois réservée aux plus riches, mais ses bases diététiques sont discutables. Bien que les fruits et les légumes soient salutaires, la proportion excessive des matières grasses dans notre alimentation, notamment dans la viande et dans les sauces, semble responsable de nombreux problèmes de santé. C'est surtout le cas dans l'alimentation anglo-saxonne, la quantité de matières grasses étant moindre en Italie et en Espagne, où on utilise beaucoup l'huile d'olive (le cas de la France est intermédiaire). Les cuisiniers, les médecins et les particuliers sont tous confrontés au même problème : comment cuisiner des plats à la fois délicieux et bons pour la santé ?

Rachel LAUDAN a enseigné l'histoire des sciences et des techniques dans les Universités Carnegie Mellon, de Pittsburgh, de Virginie et d'Hawaï. Aujourd'hui, elle prépare un livre sur l'histoire de l'alimentation.

Nancy G. SIRAISSI, *Medieval and Early Renaissance Medicine : An Introduction to Knowledge and Practice*, University of Chicago Press, 1990.

Allen G. DEBUS, *The French Paracelsians : The Chemical Challenge to Medical and Scientific Tradition in Early Modern France*, Cambridge University Press, 1991.

T. Sarah PETERSON, *Acquired Taste : The French Origins of Modern Cooking*, Cornell University Press, 1994.

Terrence SCULLY, *The Art of Cookery in the Middle Ages*, Boydell Press, 1995.