



La diététique au XVII^e siècle

RACHEL LAUDAN

Pourquoi mange-t-on la salade en vinaigrette, et le dessert à la fin du repas ? L'alimentation moderne trouve ses origines dans les idées diététiques qui avaient cours au XVII^e siècle.

Au XVI^e siècle, la cour du roi de France mangeait des plats qui ressemblaient peu à ceux d'aujourd'hui : le blanc-manger était une épaisse purée de riz et de poulet arrosée de lait d'amandes broyées, saupoudrée de sucre et de saindoux frit ; du cochon de lait rôti était accompagné de la sauce cameline, un mélange de verjus (du jus de raisin vert fermenté) épaissi à la chapelure, de raisins secs pilés et d'amandes moulues, parfumé à la cannelle et aux clous de girofle ; des fèves étaient cuites dans un bouillon de viande, parsemées de menthe hachée ou de pâte de coings. On buvait de l'hypocras, un vin rouge assaisonné de gingembre moulu, de cannelle, de clous de girofle et de sucre. À peine un siècle après, les plats ressemblaient davantage à ce que nous avons l'habitude de manger : bouillon de bœuf, huîtres, anchois, dinde rôtie dans son jus, champignons persillés à la crème, salade verte en vinaigrette, poires fraîches, sorbet au citron, le tout avec du vin mousseux.

En Europe, l'alimentation se transforma en effet au milieu du XVII^e siècle. Avant, les nobles et les bourgeois des mondes chrétiens et islamiques mangeaient des purées épaisses, beaucoup d'épices, des sauces salées-sucrées, des légumes cuits et des vins chauds. Le sucre assaisonnait tous les plats. À la fin du XVII^e siècle, on consomme moins d'épices et plus de graisses, tels le beurre et l'huile d'olive, qu'on met dans les sauces. Les fruits et légumes crus sont réhabilités. Le sucre n'agrémentait plus que les desserts, en fin de repas.

Pourquoi les classes aisées ont-elles ainsi changé leurs habitudes alimentaires ? Certainement pas par souci d'économie, car les deux types d'alimentation coûtent autant (les plus pauvres, eux, ont continué de se nour-

rir de soupes de légumes, de gruaux, de pain et de bouillies d'avoine). L'arrivée de denrées en provenance du Nouveau Monde n'explique pas non plus le changement : au XVI^e siècle, on n'a pas l'habitude d'en manger, à part la dinde. On utilise les mêmes produits qu'avant, mais on les prépare différemment. Les raisons de cette transformation relèvent plutôt d'une évolution des idées sur la nutrition et la diététique, fondées sur l'évolution de la chimie et de la médecine.

LA MÉDECINE DU XVI^e SIÈCLE

Au XVI^e siècle, les classes aisées attachent une grande importance à ce qu'elles mangent : la pharmacie est alors si rudimentaire que les médecins en sont réduits à faire des prescriptions alimentaires, conformément à une vieille idée. Hippocrate disait déjà : « De tes aliments, tu feras ta médecine. » Afin de limiter les traitements désagréables, telles la purge ou la saignée, les médecins surveillaient de près la vie physique et morale de leurs patients : leurs habitudes, leur sommeil et, surtout, leur alimentation. Chaque cour avait ses médecins formés à la physiologie de la digestion : se fondant sur des idées théoriques des propriétés nutritives des aliments, ils déterminaient la composition de repas sains. La majeure partie de leur travail consistait à donner des conseils alimentaires.

Le passage de la théorie nutritionnelle à un menu de cour incombe aux « officiers de bouche ». En 1547, dans

son populaire *Breviary of Health* (« Abrégé de santé »), Andrew Boorde écrit qu'« un bon cuisinier est à moitié médecin ». Au XVI^e siècle, les cuisiniers, les médecins et ceux pour qui ils travaillaient conservent ainsi les conceptions alimentaires d'Hippocrate. Cet héritage hippocratique n'arrive pas directement en Europe. Les idées présentes dans le Corpus hippocraticum sont d'abord systématisées au II^e siècle par le médecin grec Galien. Après la chute de l'Empire romain, l'Islam récupère ce trésor intellectuel (ainsi que de nombreuses autres théories scientifiques de l'Ancien Monde).

Puis, quand la situation de l'Europe se régularise, vers le XII^e siècle, les lettrés européens traduisent en latin les textes arabes les plus importants. Les grandes écoles de médecine, telle celle de Montpellier, propagent alors ces idées et fondent dessus leur enseignement. À la fin du XV^e siècle, on traduit ensuite des manuscrits grecs qui viennent d'être découverts et l'on révisé les traductions existantes. De ces documents, on tire une multitude de manuels et de textes mnémotechniques, tel le poème latin *Regimen Sanitatis Salernitanum* (conseils diététiques de Salerne), apparemment composé à la fin du XI^e siècle, mais encore très apprécié aux XVI^e et XVII^e siècles. On y apprend que les pêches, les pommes, les poires, le lait, le fromage, la viande salée, le cerf, le lièvre, la chèvre engendrent de la bile noire et sont mauvais pour les malades.

Au XVI^e siècle, les guides médicaux fondent les recommandations diététiques sur deux principes. Premièrement, la

1. AU XVI^e SIÈCLE, UN SOMPTUEUX FESTIN comprenait du blanc-manger (une purée de riz et de poulet) servi avec une sauce cameline (faite d'amandes moulues, de chapelure et d'épices arrosées de verjus), accompagné d'un vin rouge chaud nommé hypocras. Au XVII^e siècle, les plats d'un banquet ressemblaient davantage à ceux que nous connaissons : une dinde rôtie accompagnée d'une salade verte à la vinaigrette et d'un vin blanc pétillant.