

Alimentation et médecine
Histoire de l'alimentation occidentale :
Diététique ancienne, cuisine & formation du goût.

Proverbes diététiques.

par
Jean-Louis Flandrin

Il arrivait autrefois que la relation de la cuisine avec la diététique soit affirmée dans un livre de cuisine. Voyez par exemple la préface de l'éditeur, dans la première édition du Cuisinier Français

« Amy Lecteur, Ce Livre dont la matière et le tiltre semblent nouveau dans Paris, ne s'y en estant point encore imprimé de pareil, ne vous sera pourtant pas infructueux [...] ne tend qu'à conserver et à maintenir la santé en bon estat et en bonne disposition, enseignant à corrompre les vicieuses qualitez des viandes, par les assaisonnemens contraires et diversifiez [...] qu'à donner à l'homme une nourriture solide, bien apprestée et conforme à ses appétits [...] Il est bien plus doux de faire une dépense honneste et raisonnable [...] en ragoust et autres délicatesses de viandes, pour faire subsister la vie et la santé, que d'employer une somme immense en drogues, herbages, médecines, et autres remèdes importuns pour la recouvrer... »¹

Il arrivait aussi qu'un mangeur fût chaque jour guidé par son médecin dans sa consommation alimentaire, comme le jeune Louis XIII le fut par Jean Héroard². Mais 90 % des Français de l'époque ne savaient pas lire, et plus nombreux encore étaient ceux qui, faute d'argent, n'avaient jamais consulté de médecin, quel que malades qu'ils fussent. Aucun, cependant, n'était vraisemblablement dépourvu de toute notion de diététique. Car l'ancienne diététique faisait partie de leur culture orale, comme le suggèrent ceux des proverbes de l'époque qui ont été mis par écrit et conservés jusqu'à aujourd'hui.

Ils étaient nombreux à mettre en garde contre les fruits : non seulement les fruits verts - « *Mauvais est li fruiz qui ne meüre* » (fin XIII^e)³ -, mais tous les autres également : « *De bon fruit, méchant vent et bruit* »⁴.

Ils parlaient plus particulièrement de la poire, difficile à digérer sans vin:

« Après la poire, le vin » (XV^e,1)⁵

« Sur poyre vin boire » (1577)⁶

« Après la poire, prestre ou boire » (1578)⁷

« Après la poire le vin ou le prestre » (1579, 1611)⁸

¹ Le Cuisinier François. Enseignant la manière de bien assaisonner toutes sorte de Viandes grasses & maigres. Légumes. Pâtisseries. & autres mets qui se servent tant sur les Tables des Grands que des particuliers. Par le Sieur de La Varenne, Escuyer de Cuisine de Monsieur le Marquis d'Uxelles. A Paris, chez Pierre David, 1651, 309 p. Cette préface de Pierre David a disparu dès la seconde édition.

² Journal de Jean Héroard, Médecin de Louis XIII. Publication du Centre de Recherche sur la Civilisation de l'Europe moderne, Séminaire de Pierre Chaune. Sous la direction de Madeleine Foisil. Fayard, 1989, 2 vol., 3 127 p.

³ Morawski, Proverbes français antérieurs au XV^e siècle, (1925), n°1209.

⁴ Meurier, Gabriel. Thresor de sentences dorées. proverbes et dictons communs, Rouen, 1578

⁵ Morawski, n°115

⁶ Loux & Richard, n° 1265; et Meurier, Thresor, 1578.

⁷ Meurier, Gabriel. 1578. n°A08.

⁸ Meurier, Gabriel. Thresor de sentences dorées, 1578, n°A08 et A20.

« *After a pear, wine or a priest* » (1584, 1607, 1611, 1659)⁹
« *Water after figs and wine after pear* » (1659, 1666)¹⁰

Parfois aussi de la pêche et, par opposition, du fruit équilibré qu'était figue

« *La pêche aime le vin* »¹¹
« *The Peach will have wine, the fig water* » (1573, 1577, 1629, et 1659)¹²
« *Al fico l'acqua ed alla pesca il vino* »¹³

Du melon, dont les médecins se méfiaient plus que de tout autre fruit, il n'est question, en France et en Angleterre, que dans les proverbes postérieurs au XVI^e siècle : sans doute en raison de son arrivée tardive dans les pays non-méditerranéens. La nécessité de son association avec le vin est cependant évidente :

« *Ogni fetta di melloni, un bicchiere di vino buono* »¹⁴

Et les proverbes qui l'associent à l'eau sont apparemment paradoxaux :

« *Acqua al mellone e vino ai maccheroni* » ou
« *Acqua ai melloni e vino ai maccheroni* »¹⁵

En revanche les proverbes anciens mettent en garde contre la salade, qui passait, comme les fruits crus, pour froide et difficile à « cuire » :

« *De la salade et de la paillarde, si tu es sage donne t'en garde* » (1578)¹⁶
« *A good salad is the begining of an ill supper* » (1659, 1659, 1664, 1670, 1732)¹⁷
« *A good Salad may be the prologue to a bad supper* » (1642, 1659, 1664, 1732)¹⁸
« *Qui vin ne boit après salade est en risque d'être malade* » (1578)¹⁹
« *Qui vin ne boit après salade Est en danger d'estre malade* » (1579)²⁰
« *He that drink not wine after salad is in danger to be sick* » (14 mentions de 1552 à 1755)²¹

Contre sa froideur et son humidité, on usait de - « *Salade, bien salée* »²² - et d'huile - réputée chaude comme le sel - plutôt que du vinaigre: « *Salade bien lavée et salée, peu de vinaigre et bien huilée* »²³.

Réputé chaud mais lourd, le vieux fromage passait aussi pour difficile à digérer. Il fallait s'en servir comme d'une sorte de médicament, pour faciliter la digestion des autres aliments :

⁹ Tilley, Morris Palmer. A dictionary of the proverbs in England in the XVIth and XVIIth centuries. University of Michigan Press, Ann Arbor, 1950, P159.

¹⁰ Tilley. W117.

¹¹ Loux et Richard. n° 1263.

¹² Tilley, P156.

¹³ Bernoni, Domenico, Giuseppe. L'igiene della tavola dalla bocca del popolo. Venezia, 1872, p.75 ; et Giani, Leopoldo, Carlo, Massimiliano. Sapienza italiana in bocca alemanna. Stuttgart, 1876, n°673.

¹⁴ Bernoni., p.79.

¹⁵ Bernoni. p. 65; Giani, n°27.

¹⁶ Meurier. 1578.

¹⁷ Tilley. S69.

¹⁸ Smith and Heseltine. The Oxford Dictionary of English Proverbs, « Salad ».

¹⁹ Meurier. 1578 ; Loux et Richard. n° 1254.

²⁰ Henri Estienne. Précurrence du langage françois..., &c., XVI^e s

²¹ Tilley. W464.

²² Loux et Richard. n° 1175.

²³ Loux et Richard. n° 1969 ; Leroux De Lincy. p. 216.

« *Cheese digests all things but itself* » (1566, 1584, 1614, 1678)²⁴

En cela il ressemblait à la poire, avec quoi il était recommandé de l'associer :

« *Oncques Dieu ne fit tel mariage Comme de poire et de fromage* » (XIII^e siècle)²⁵

« *Il villano renderebbe il podere per mangiare cacio, pan e pere* »²⁶

Autant ou plus qu'elle il devait terminer le repas:

« *After cheese come nothing* » (1623, 1639, 1655, 1670, 1721, 1732)²⁷

Troisième type d'aliment dangereux, les viandes salées : « *De chair salée, de fruit ni de fromage nul ne s'en fie tant soit prudent et sage* »²⁸. Le sel améliorerait, certes, les viandes «froides» comme le bœuf, et surtout « humides » comme le porc. Mais les salaisons étaient accusées de donner le scorbut, et c'est pourquoi on les associait systématiquement à un anti-scorbutique : moutarde. Les proverbes en témoignent comme les livres de cuisine :

« *...De chair salée sans moutarde Libera nos Domine* »²⁹

« *De plusieurs choses Dieu nous garde
De toute femme qui se farde
D'un serviteur qui se regarde ...
Et d'un bœuf salé sans moutarde* »³⁰

Les proverbes mettaient aussi en garde contre le poisson, froid et humide comme l'eau - « *Tout poisson est flegme...* »³¹ - et par conséquent dangereux : « *Chair fait chair et poisson poison* »³²

De nombreux proverbes anciens ont prescrit de n'en manger que pendant les mois en mois d'automne et d'hiver que les proverbes des XIX^e et XX^e siècle estiment aussi favorables à la dégustation des huîtres - c'est parce qu'il se conserve plus difficilement en été « *Carne al sole e pesce all'ombra* »³³

Si d'autres proverbes ont, il est vrai, prescrit tout au contraire de n'en manger que pendant la belle saison, c'est soit par erreur, soit parce que le poisson constituait une nourriture trop rafraîchissante en hiver :

« *Si les mois sont errez, le poisson ne mangerez* »

« *Poisson au soleil et chair à l'ombre* »³⁴

Proverbes éloignés de la réalité des pratiques, certes - puisque le principal mois de consommation de poisson était Mars, toujours en Carême - mais néanmoins significatifs des impératifs diététiques.

²⁴ Tilley. C269.

²⁵ Morawski. n° 1443 : « *Oncques Deus ne fit tel mariage comme de poire et de fromage* »

²⁶ Giani. n°1760

²⁷ Tilley. C267.

²⁸ Leroux De Lincy. p. 191 « *De chair salée, de fruit ne de fromage Nul ne s'en fie, tant soit prudent et sage* » Meurier. 1578.

²⁹ Leroux De Lincy. p. 284-285.

³⁰ Leroux De Lincy. p. 283 ; *Suite aux mots dorés de Caton*. (diverses éditions du XVI^e siècle).

³¹ Meurier. 1578 : « *Tout poisson est flegme et tout en aposteme* »

³² Loux et Richard. n° 1354 ; Meurier. 1578.

³³ Bernoni. p.39.

³⁴ Loux et Richard. n° 2406 et n° 2378.

C'est aussi en raison de son tempérament flegmatique qu'il fallait bien cuire le poisson, - de préférence le frire -, l'accompagner de vin et le faire suivre de fruits secs:

« *Veau, poulets, et poissons crus font les cimetières bossus* »³⁵

« *Le poisson qui naît dans l'eau doit mourir dans l'huile* »³⁶

« *Carne crudo, pesce cotto* »³⁷

« *Poisson, goret, cochon ou cochin, La vie en l'eau, la mort en vin* »³⁸

« *Après poisson, noix en poids sont* »³⁹

C'est à dire « *en estime et prix* », expliquait Gabriel Meurier. « *Après poisson, noix est contre-poison* »⁴⁰ car les noix, réputées chaudes et sèches, étaient censées corriger la froideur et l'humidité du poisson.

Ces proverbes sont purement hygiéniques (ou « diététiques ») : ils n'enseignaient jamais la cuisine. Celle-ci, quoique transmise oralement beaucoup plus que par écrit, ne l'était pas par des proverbes mais par apprentissage. En effet, elle ne faisait pas partie d'un savoir commun : c'était un savoir spécialisé qui ne se transmettait qu'à certaines personnes, maîtresses de maison ou cuisiniers professionnels, alors que tout le monde étant mangeur, la diététique devait s'enseigner à tous. Quant à l'influence de la diététique ancienne sur la cuisine occidentale du Moyen Age, elle se marque par exemple par l'usage que celle-ci a fait des épices et d'autres condiments comme le verjus, le vinaigre ou le sucre, ou par l'adaptation des cuissons au diverses viandes, ou par l'ordre de succession des divers aliments dans le repas.

³⁵ Loux & Richard. n° 1955.

³⁶ Loux & Richard. n° 1368.

³⁷ Bernoni. p.39.

³⁸ Loux et Richard. n° 1367.

³⁹ Meurier. 1578, A20.

⁴⁰ Meurier. 1578, A16.