

Hippocrate, théoricien de la santé par l'alimentation

Hippocrate est né dans une famille de praticiens de l'art médical, sur l'île de Cos en Grèce, vers 460 avant J.-C. Dès son plus jeune âge, il est donc initié à la médecine, avant de poursuivre ses études dans des écoles réputées (Cos, Cnide). Il devient rapidement incontournable et émet des hypothèses très appréciées et en avance pour l'époque. Il assois le succès aussi par ses nombreux écrits, une soixantaine, rassemblés dans la *Collection hippocratique*. Il est fait mention de la théorie des humeurs restée en vigueur jusqu'à la fin du XVIIIe siècle. Celle-ci explique, contrairement aux croyances jusqu'alors dominantes, que les maladies sont dues à un dérèglement de nos quatre humeurs (sang, phlegme, bile jaune et atrabile), en adéquation avec les quatre éléments (eau - froid et humide, terre -froid et sec, feu - chaud et sec, air - chaud et humide). Chaque humeur, si elle est trop présente, doit être atténuée par son contraire. Et l'alimentation joue un rôle primordial dans cet équilibre car elle permet les variations de ces humeurs. Il a ouvert la voie de la diététique et des connaissances des aliments. La digestion est comprise comme une pré-cuisson, d'où l'importance du choix des aliments à consommer. Le vin garde l'hégémonie des boissons. Son œuvre est donc tout à fait remarquable et sera reprise en partie par un autre savant grec, Galien.

Extraits Du Régime :

46, *De la viande des quadrupèdes : ... Les animaux que l'on mange doivent être ainsi appréciés : la viande de bœuf est forte, resserrante, de difficile digestion pour les estomacs, parce que cet animal a le sang épais et abondant ; et sa chair, son sang, et son lait sont pesants au corps. Mais les animaux dont le lait est léger et le sang semblable, ont la chair de même qualité. La viande de chèvre est plus légère et plus évacuante. La viande de porc donne au corps plus de force que les précédentes, et elle évacue notamment, parce que le porc a les veines ténues et peu abondantes en sang, mais beaucoup de chair. L'agneau est plus léger que le mouton, et le chevreau que la chèvre, parce qu'ils ont moins de sang et sont plus humides. ...*

51, *Du fromage : Le fromage est fort, échauffant, nutritif et resserrant ; fort, parce qu'il est très-près de la génération ; nutritif, parce qu'il est ce qui, du lait, reste de charnu ; échauffant, parce qu'il est gras ; resserrant, parce qu'il a été coagulé avec le suc, et la présure.*

55, *Des fruits : ...les poires sauvages d'hiver, mûres, sont évacuantes et purgent le ventre ; crues, elles resserrent. Les pommes douces sont de difficile digestion; les pommes acides, mûres, de moins difficile. Les coings sont astringents et ne font pas aller à la selle. Le suc de pomme arrête les vomissements et pousse à l'urine, l'odeur des pommes est bonne aussi contre les vomissements. Les pommes sauvages sont resserrantes ; mais, mangées cuites, elles le sont moins ; pour l'oppression le jus de pomme et fa pomme même en boisson rendent service. ...*

Livre de référence : Hippocrate, L'art de la médecine, éd. trad. J. Jouanna et C. Magdelaine, Paris, GF Flammarion, 1999.

Site de référence : <http://remacle.org/>