Manger sain, manger romain

Dimitri Tilloi-d'Ambrosi

Édition électronique

URL : <https://journals.openedition.org/kentron/3362>

DOI : 10.4000/kentron.3362

ISSN : 2264-1459

Éditeur

Presses universitaires de Caen

Édition imprimée

Date de publication : 20 décembre 2019

Pagination : 137-154

ISBN : 978-2-84133-958-7

ISSN : 0765-0590

Référence électronique

Dimitri Tilloi-d'Ambrosi, « Manger sain, manger romain », *Kentron* [En ligne], 35 | 2019, mis en ligne le 20 décembre 2019, consulté le 03 décembre 2021. URL : <http://journals.openedition.org/kentron/3362> ; DOI : <https://doi.org/10.4000/kentron.3362>

Kentron is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 3.0 International License.

MANGER SAIN, MANGER ROMAIN

Au milieu du I^{er} siècle, Sénèque fulmine contre la corruption des corps et des esprits par les plaisirs de la table. Le philosophe regrette que l'art des cuisiniers suscite plus d'intérêt que les choses de l'esprit¹. Les maladies qui se développent sont le signe du dérèglement des mœurs; elles nécessitent une médecine sophistiquée capable de guérir ces maux nouveaux. Cette condamnation se double de préoccupations médicales évidentes².

La cuisine simple des Romains des origines cède le pas à une cuisine complexe et raffinée qui contrevient aux intérêts de la santé et du corps³. Il résulte de ces réflexions de Sénèque, présentes chez d'autres auteurs d'époque impériale comme Pline l'Ancien ou Plutarque⁴, un souci de manger sain. Compte tenu des liens très étroits entre la médecine et la morale dans l'Antiquité gréco-romaine⁵, l'idée de manger sain est polysémique: elle renvoie autant à une nourriture bonne pour le corps qu'à une alimentation porteuse de valeurs morales et culturelles. Les normes alimentaires définies par la morale et la médecine constituent un cadre pour le mangeur et jouent un rôle dans la construction de l'identité.

Le développement du luxe de la table à Rome éloigne néanmoins certains membres de l'élite de l'idéal d'une nourriture jugée saine tant par le médecin que par le philosophe. Depuis le milieu de l'époque républicaine, le luxe gastronomique prend son essor pour atteindre son apogée entre le règne d'Auguste et l'époque flavienne⁶. Le goût pour les plats savoureux s'inscrit à partir de là au sein d'une tension avec les valeurs romaines, laquelle relève de l'opposition entre le *mos maiorum* et la *luxuria Asiatica*. Certains auteurs, comme Caton ou Pline l'Ancien, tout en écrivant dans

1. Sénèque, *epist.* 95, 15-19.

2. Toutefois, Sénèque prend ses distances avec la diététique hippocratique, laquelle, selon lui, est trop permissive vis-à-vis des plaisirs: voir Courtil 2018a.

3. Sénèque, *dial.* 12, 10.

4. On trouvera des indications sur les relations entre la cuisine et le corps notamment chez Plutarque dans les *Préceptes de santé*; cf. Romeri 2002, 109-189.

5. Voir Crignon & Lefebvre 2019.

6. Tacite, *ann.* 3, 55, 1; Dubois-Pèlerin 2008.

des contextes historiques différents, rendent compte de conflits. Lorsque Caton écrit, au II^e siècle av. J.-C., les conquêtes en Orient ont pour conséquence l'introduction de raffinements nouveaux, entre autres l'art des cuisiniers et la découverte de mets lointains⁷. Les lois somptuaires, adoptées essentiellement entre le II^e siècle av. J.-C. et le début du Haut-Empire, entendent alors garantir une forme d'équilibre social et moral en régulant le luxe de la table⁸.

À l'époque impériale, des auteurs comme Celse, Pline ou Plutarque regrettent que la gourmandise prenne le pas sur la saine frugalité des ancêtres. Aux I^{er} et II^e siècles apr. J.-C., il ne s'agit plus de résister aux influences venues du monde hellénistique : ce discours s'inscrit alors plutôt dans un *topos* moral et littéraire, qui consiste à regretter la *frugalitas* des origines.

Les normes de la morale romaine prescrivent en effet la sobriété de la table. La mesure dans l'usage des plaisirs gastronomiques correspond aussi aux recommandations de la diététique antique, formulées notamment dans les textes médicaux des *Corpus* hippocratique et galénique, ou par des moralistes tels que Sénèque⁹ et Plutarque¹⁰. Manger avec excès des plats recherchés est en contradiction avec l'idéal de mesure de l'homme romain, défendu notamment par la pensée stoïcienne, mais il s'agit également d'une menace pour la santé. Les théories médicales, en particulier celles d'Hippocrate et de Galien, invitent à bien choisir sa nourriture et à manger de façon raisonnée pour éviter la maladie.

Les préceptes diététiques sur l'alimentation, étroitement liés aux enseignements de la morale, proposent ainsi à l'homme romain une ligne de conduite pour manger sain¹¹. Compte tenu des normes morales et culturelles sous-jacentes aux pratiques alimentaires, nous souhaitons donc comprendre dans quelle mesure manger sain peut être la marque d'un attachement à l'identité et aux valeurs romaines.

Les auteurs médicaux, les encyclopédistes et les moralistes d'époque impériale définissent ce qu'est manger sain et les principes inhérents au régime. Par ailleurs, les sources biographiques et littéraires, en particulier satiriques et épistolaires, laissent entrevoir les représentations des enjeux du régime alimentaire et l'appropriation des normes qui l'entourent, parfois leur transgression. Le croisement de ces différents types de sources doit ainsi permettre de mieux comprendre la signification culturelle et la place dans la construction d'une identité romaine de la nourriture saine.

7. Passet 2016.

8. Bonnefond-Coudry 2004.

9. Grimal 1978, 260.

10. Edelstein 1987; Mazzini 1996.

11. Boudon-Millot 2019.

Manger sain, un moyen d'affirmation de l'homme romain

La pensée médicale antique exprime l'idée que le régime alimentaire doit être adapté au mode de vie, en tenant compte de l'environnement où vit le patient, qu'il soit sain ou malade, de ses activités ou encore du tempérament de son corps¹². En principe, il est nécessaire de se ménager du temps pour prendre soin de soi, par les bains ou les exercices physiques, complémentaires de l'alimentation. Toutefois, un individu pris par les affaires, privées ou celles de la cité, ne dispose pas de suffisamment de temps pour se plier totalement aux injonctions des médecins. Galien explique qu'il est alors nécessaire, pour de tels individus, d'adopter un régime alimentaire plus strict et de prendre en complément des remèdes pour la conservation de l'équilibre du corps¹³. Un corps moins entretenu se trouve, en effet, plus exposé aux maladies que celui de ceux qui peuvent se consacrer pleinement à leur santé.

Ces principes théoriques supposent une mise en pratique qui peut ainsi se heurter aux réalités sociales et culturelles, donc au mode de vie et à l'identité du Romain¹⁴. En effet, le citoyen romain est impliqué dans ses occupations quotidiennes, partagées entre le *negotium* et l'*otium*. La diététique est un legs de la médecine grecque, dont l'arrivée à Rome au milieu de la République suscita des oppositions¹⁵, mais elle apparaît pourtant comme un soutien précieux permettant au citoyen d'affirmer son statut : elle s'articule pleinement avec les normes produites par la société romaine. Le service de la cité nécessite de rester maître de soi, comme la *gravitas* romaine l'exige, donc de contrôler son appétit pour que le corps soit pleinement disponible¹⁶. Dans l'imaginaire antique, l'exemple des Spartiates, prenant part en commun à des banquets frugaux où l'on sert une cuisine austère peu assaisonnée, constitue un modèle à suivre pour atteindre cet idéal¹⁷. Le corps est ainsi apte autant pour le combat que pour les affaires de la cité. À la fin de la République, la règle d'un corps maîtrisé, nourri de façon saine, garde toute sa force : pour Cicéron, l'abstention des plaisirs et une alimentation modérée sont les conditions pour que l'état du corps permette de remplir ses obligations et de tenir son rang¹⁸ :

La santé se conserve par la connaissance de son corps, l'observation de ce qui est habituellement bon ou mauvais pour lui, la réserve dans tout ce qui concerne la

12. Hippocrate, *Régime*, I, 2, 1-3.

13. Galien, *Des bons et des mauvais sucs*, 2, 1

14. Edelstein 1987, 308 ; Gourevitch 1974.

15. André 2006, 17-58.

16. C'est une idée héritée de la pensée platonicienne : Platon, *République*, III, 404e-407e.

17. Plutarque, *Préceptes de santé*, 12.

18. Passet 2012.

subsistance et le mode de vie, le renoncement aux plaisirs pour le bien du corps et, enfin, l'art de ceux dont la science porte sur ces matières¹⁹.

Pour connaître la bonne attitude à adopter face aux plaisirs de la table, il suffit d'interroger les textes antiques : ils fournissent de nombreux *exempla* de personnages illustres de l'histoire de Rome dont la simplicité du régime alimentaire marque le dévouement envers la cité et le respect de l'austérité des mœurs de la République²⁰. Tels sont Cincinnatus²¹ ou Manius Curius Dentatus²², puisque l'un et l'autre, malgré leur carrière prestigieuse, persistent à cultiver leur lopin de terre et à en consommer les nourritures saines, comme des raves et des navets. Ces figures du début de la République représentent, à la fin de l'ère républicaine et à l'époque impériale, un idéal de romanité que certains comme Cicéron et Sénèque entendent perpétuer en allant à l'encontre du luxe gastronomique.

Dans la pensée de Sénèque, ceux qui sont considérés comme étant dignes d'être de vrais Romains sont les hommes des origines de l'histoire de Rome et des débuts de la République²³. Leur mode de vie sobre et modéré dans les plaisirs leur confère une véritable *virtus*, inhérente à la romanité. À l'époque où écrit Sénèque, ces propos relèvent surtout d'une nostalgie du passé, qui correspond à une vision pessimiste des mœurs du temps. Dans la *Consolation à Helvia*, Sénèque insiste sur la vacuité des sophistications de la gastronomie, développées en particulier par Apicius sous Tibère, opposées à la nourriture qui suffit à apporter au corps ce dont il a besoin²⁴. Or, le choix des nourritures selon les critères moraux et diététiques et la manière de les préparer jouent un rôle important dans ce processus d'affirmation de l'identité de l'homme romain.

Au II^e siècle av. J.-C., les vertus médicinales du chou présentées par Caton dans son traité agronomique manifestent dans l'esprit romain les bienfaits des nourritures produites par la terre italienne²⁵, opposées aux nourritures de la mer²⁶ et aux gourmandises comme les escargots²⁷ ou les champignons²⁸, sources de volupté et de mollesse. Cette dernière notion est autant morale que physique. La *mollitia* manifeste

19. Cicéron, *off.* 2, 86 (trad. Mercier 2014, 287, 289).

20. Sur les *exempla*, voir David & Berlioz 1980 ; Langlands 2018 ; Dupont 1996, 202-203 ; sur les *exempla* dans le domaine de la médecine, voir Nicoud 2012 ; Gourevitch 2006.

21. Cicéron, *Cato* 56.

22. Ps. Aurelius Victor, *vir. ill.* 33, 7.

23. Gourevitch 1974, 329 ; Courtil 2018a.

24. Sénèque, *dial.* 12, 10, 7.

25. Caton, *agr.* 156 ; Robert 2002.

26. Pétrone, 119, 33-36.

27. Pliny l'Ancien, *nat.* 9, 174.

28. Pliny l'Ancien, *nat.* 22, 99.

l'éloignement de la *virtus* et frappe d'indignité le citoyen qui consomme avec excès des nourritures synonymes de mollesse²⁹. La *luxuria Asiatica*, qui concerne notamment l'importation de produits luxueux comme certains poissons et les pratiques culinaires sophistiquées, éloigne de ces normes inhérentes à l'identité romaine. Cette idée reste forte à la fin de la République chez Cicéron. Selon les convictions philosophiques de ce dernier, les cités côtières favorisent ce type de déviances et doivent susciter la méfiance de l'homme romain :

[...] les villes du littoral sont exposées aussi à des éléments corrompteurs, qui amènent une transformation des mœurs ; elles sont contaminées par des innovations dans les paroles et la conduite ; on n'y importe pas seulement des marchandises, mais des mœurs exotiques, si bien qu'aucune institution ancestrale n'y peut demeurer intacte. [...] D'autre part, la mer procure soit du butin, soit des importations qui encouragent dangereusement ces cités au luxe ; enfin, le charme même des lieux fait naître bien des tentations de se livrer à la prodigalité et à la fainéantise³⁰.

Face aux intrusions du luxe étranger qui fait ombrage au *mos maiorum*, cœur de la romanité, les produits des terres d'Italie peuvent donc constituer un rempart pour la défense de la morale et de l'identité romaines. L'origine géographique des aliments revêt une importance de premier ordre dans la culture gastronomique des Romains. En effet, la qualité gustative d'un mets tient à l'identification de sa provenance, elle est un gage de prestige et participe au faste de la table³¹. De même, selon les conceptions médicales antiques, les propriétés de l'aliment sont façonnées par l'environnement naturel : il peut, par exemple, être plus ou moins froid ou chaud, mou ou dur, sec ou humide³². L'importance des nourritures issues de la terre, à la fois dans les hiérarchies diététiques et dans les mentalités romaines, conduit donc à se demander si les produits provenant d'Italie ne sont pas meilleurs pour l'âme et le corps.

Les produits italiens, des aliments sains

Dans les *Nuits attiques*, Aulu-Gelle énumère différents mets dont il précise l'origine géographique. Pour les gourmets, elle est supposée être une marque de raffinement et de bon goût, mais ces sophistications sont en réalité pour l'auteur une source de mépris :

29. Roman 2008.

30. Cicéron, *rep.* 2, 7-8 (trad. Bréguet 1980, 10-11).

31. Dalby 2000.

32. Hippocrate, *Régime*, II, 56, 4.

[...] le paon de Samos, le francolin de Phrygie, les grues de Médie, le chevreau d'Ambracie, le jeune thon de Chalcédoine, la murène de Tartessos, les merlus de Pessinonte, les huîtres de Tarente, les pétoncles, le sterlet de Rhodes, les scares de Cilicie, les noix de Thasos, la datte d'Égypte, le gland d'Hibérie.

Mais cette activité de la gourmandise parcourant le monde à la recherche des saveurs et cette quête en tous sens de friandises, nous les jugerons dignes de plus grande malédiction, pourvu que nous nous rappelions les vers d'Euripide dont s'est servi bien des fois le philosophe Chrysippe dans l'idée que les douceurs de table ont été trouvées non pour un usage nécessaire à la vie, mais pour les excès d'une âme dédaignant ce qui est à sa portée et d'accès facile, par le dérèglement immodéré de la satiété.

J'ai pensé qu'il fallait joindre des vers d'Euripide [frg. 892 Nauck²] : « Car que faut-il aux mortels sinon deux choses, le blé de Déméter, l'eau jaillissante, disposés sous notre main, et faits pour nous nourrir. Non contents de leur abondance, nous poursuivons par désir de jouissance, l'instrument d'autres repas »³³.

La dénonciation de la quête de nourritures lointaines pour assouvir l'appétit et le plaisir du goût est fréquente dans les œuvres d'époque impériale, comme par exemple lors du banquet de Trimalcion, où cette tendance est raillée³⁴. Dans la liste d'Aulu-Gelle, ce sont essentiellement des produits orientaux, certains de Grande-Grèce, qui sont cités et mis en opposition avec la simplicité des céréales et de l'eau. Ces mets sont emblématiques de la *luxuria Asiatica* qui touche la gastronomie, leur exotisme les rend plus désirables, mais la gourmandise à laquelle ils incitent est néfaste. Émerge alors un paradoxe, car d'autres sources contemporaines d'Aulu-Gelle exaltent la capacité de l'Empire à réunir des richesses de tous les territoires dominés par Rome. Aelius Aristide, en effet, s'émerveille de l'importance des flux de produits alimentaires qui convergent par mer vers l'Italie³⁵.

Néanmoins, dans les sources latines, en particulier chez Pline l'Ancien, on discerne une valorisation des produits italiens, du fait de leurs qualités, par rapport à ceux d'autres régions du monde romain. Cette contradiction, par rapport aux auteurs qui célèbrent les importations vers Rome de produits de tout le monde connu, s'explique par des enjeux idéologiques différents. À l'époque antonine, chez des auteurs de la Seconde Sophistique tels qu'Aelius Aristide, l'arrivée importante à Rome de denrées alimentaires lointaines et exotiques est un signe d'universalisme. En revanche, chez Pline l'Ancien ou chez Aulu-Gelle, les produits étrangers incarnent la *mollitia* et la *luxuria* : ils incitent à la dépense inutile et sont contraires à la *virtus*.

33. Aulu-Gelle, 6, 16, 5-7 (trad. Marache 1978, 69).

34. Pétrone, 93, 2 ; 119, 33-36.

35. Aelius Aristide, *Éloge de Rome*, 10-13.

Au sujet de la nourriture et de la médecine, Pline s'inscrit dans la pensée de Caton l'Ancien, notamment par la volonté de résister aux influences étrangères et de préserver l'identité italienne et romaine³⁶ : les nourritures énumérées par Aulu-Gelle apparaissent comme une forme de contamination par l'étranger. À l'inverse, manger des nourritures d'Italie peut apparaître comme une forme de rempart de la romanité et de l'italianité. Toutefois, à l'époque de Pline, ce combat est avant tout moral, alors qu'au temps de Caton, il était politique. Le cas du blé illustre bien la façon dont Pline, *nat.* 18, 63, vante les mérites de certaines productions agricoles d'Italie³⁷ :

Il existe plusieurs genres de blés triticum [*tritici genera plura*] produits par les différentes nations. Mais quant à moi, je n'en comparerais aucun à l'italien par la blancheur et le poids, qui le distinguent particulièrement. Les types étrangers ne sauraient se comparer qu'à celui des régions montagneuses d'Italie ; parmi eux, celui de Béotie tient le premier rang, puis vient celui de Sicile [...]. [...] ensuite il y eut aussi celui d'Égypte (trad. Schmitt 2013, 845)

Pline s'appuie sur des critères objectifs pour justifier la place des céréales italiennes, notamment leur couleur et leur poids. Ces détails ne sont pas insignifiants puisqu'ils revêtent, diététiquement parlant, une utilité : ils indiquent les propriétés de la nourriture consommée, par exemple l'importance de son apport nutritif. De même, la mention des collines italiennes renvoie au paysage et à leur dimension culturelle ; elles constituent un marqueur d'identité et participent à la construction d'un imaginaire autour des terroirs de la péninsule. D'un point de vue médical, la topographie et l'exposition au soleil et au vent sont des paramètres importants qui exercent une influence notable sur les propriétés de la plante :

En ce qui concerne le terrain, le blé de colline est aussi plus substantiel que le blé de plaine ; le poisson qui a grandi au milieu des rochers est plus léger que celui qui est né sur le sable, et ce dernier plus léger que le poisson de vase. Voilà pourquoi les mêmes espèces sont plus lourdes selon qu'elles proviennent d'étang, de lac ou de rivière, et pourquoi le poisson de haute mer est plus léger que celui qui a vécu sur les bas-fonds. On peut dire aussi que tout animal sauvage est plus léger que le même à l'état domestique, et tout ce qui est né sous un climat humide plus léger que sous un climat sec³⁸.

36. Passet 2016. De la même manière, Caton l'Ancien interdit à son fils de recourir aux soins de médecins étrangers : Pline l'Ancien, *nat.* 29, 14 ; André 2006, 34.

37. On peut rappeler aussi l'exemple des câpres italiennes, moins nocives que les autres ; cf. *nat.* 20, 165.

38. Celse, *De la médecine*, 2, 18, 9-10 (trad. Serbat 1995, 104).

Les collines italiennes sont donc les garantes d'une alimentation saine, puisque le blé est à la base de la ration du plus grand nombre. Ce déterminisme fait que, pour les mentalités romaines, les aliments offerts par les terres de la péninsule sont nécessairement meilleurs, leur consommation induit des enjeux diététiques et idéologiques. L'*Histoire naturelle* donne d'autres exemples de nourritures de la péninsule pour souligner leur supériorité. Pline juge ainsi que les câpres italiennes sont moins nocives que celles d'outre-mer³⁹, tandis que les fromages des Gaules sont dépréciés en raison de leur goût⁴⁰. Les vins font l'objet d'une attention particulière, notamment en raison de leur fonction médicinale essentielle⁴¹ :

Mais, au passage, il me vient à l'esprit que, s'il y a dans le monde entier environ quatre-vingts crus célèbres qu'on peut à juste titre considérer comme des vins, les deux tiers viennent d'Italie, et qu'en outre celle-ci l'emporte de loin sur tous les autres pays. Et de là, si l'on poursuit plus loin l'examen, on se rend compte qu'ils n'ont pas été en faveur dès l'origine, mais que leur renommée a commencé après l'an 600 de Rome⁴².

Cette classification œnologique vise à vanter les mérites des vins italiens au détriment des grands crus grecs, pourtant considérés comme les meilleurs du Bassin méditerranéen. Certains vins étrangers sont mêmes présentés comme étant nocifs pour le corps, puisque, par exemple, le vin d'Éphèse provoque des maux de tête⁴³. C'est pour cette raison que dans la classification des vins élaborée par Pline selon leur qualité, les vins italiens figurent parmi les premiers. Cette louange des vins d'Italie doit être comprise comme la manifestation de l'attachement à l'identité italienne qu'ils véhiculent. Leur origine géographique justifie leur qualité diététique puisque Pline estime que les vins campaniens sont les plus légers⁴⁴. Certaines régions italiennes apparaissent alors comme saines grâce aux nourritures qu'elles offrent et aux conditions naturelles qui les caractérisent. Telle est la Campanie, dont la réputation proverbiale marque profondément les représentations des Romains :

Comment évoquer la seule côte de la fertile Campanie, pleine d'un agrément et d'une heureuse opulence qui témoignent à l'évidence que la nature s'est plu dans ce lieu unique à accomplir son œuvre ? Ajouter toute cette vitalité saine et perpétuelle, ce caractère si tempéré du climat, ces plaines si fertiles, ces collines si bien exposées,

39. Pline l'Ancien, *nat.* 20, 165.

40. Pline l'Ancien, *nat.* 11, 241.

41. Jouanna & Villard 2002, 105-200 ; et, plus précisément, sur le vin italien, Boudon-Millot 2002.

42. Pline l'Ancien, *nat.* 14, 87 (trad. Schmitt 2013, 663 sq.).

43. Pline l'Ancien, *nat.* 14, 75 ; sur les vins italiens, cf. *nat.* 14, 61-70 ; 23, 33-36.

44. Pline l'Ancien, *nat.* 23, 45.

ces pâturages si salubres, ces bois si ombragés, ces forêts aux variétés si généreuses, tous ces souffles qui descendent des montagnes, cette si grande fertilité en grain, en vignes et en oliviers, cette toison si épaisse des brebis, tous ces lacs, toute cette richesse en cours d'eau et en sources qui l'arrosent tout entière, toutes ces mers, ces ports, cette terre qui ouvre son sein de toutes parts au commerce et qui, comme pour aller aider les mortels, brûle de s'avancer elle-même dans les mers⁴⁵ !

La fertilité des terres campaniennes, le climat tempéré, l'exposition des collines et la diversité des productions s'accordent parfaitement avec les enseignements de la diététique. Ces caractéristiques ne peuvent que rendre les produits bons et sains selon les critères définis par les médecins. L'emploi de *salubritas* pour caractériser les pâturages renvoie clairement au domaine de la médecine, ce terme désigne ce qui est bon pour le corps et correspond bien aux conceptions déterministes de l'époque. Les différents aliments végétaux énumérés par Pline sont la base du régime méditerranéen et garantissent une ration alimentaire équilibrée, tandis que la viande et le poisson apportent un complément bénéfique. Néanmoins, l'identité romaine ne se marque pas uniquement par la qualité diététique des produits choisis ; elle dépend aussi de la façon de les consommer et de l'importance de la frugalité.

La saine *frugalitas*, un vecteur de romanité

La *frugalitas* constitue une valeur essentielle quand on veut se conformer à l'idéal de la romanité⁴⁶. Parmi les nourritures consommées, les *fruges* apparaissent comme les meilleures à la fois pour le corps et pour les vertus qu'elles véhiculent⁴⁷. Le deuxième livre des *Satires* d'Horace consiste pour une grande partie en une véritable louange de la frugalité. Cette dernière suppose un régime alimentaire où le choix des aliments, les mélanges entre les types de mets, les quantités servies sont modérés et raisonnés :

Écoute maintenant quels grands avantages un genre de vie frugal apporte avec lui. Avant tout, ta santé sera bonne. À quel point la diversité des mets nuit à l'homme, tu peux le croire en te rappelant cette nourriture simple que tu as prise un jour et qui a passé si facilement ; mais, à peine auras-tu mêlé les viandes rôties et les viandes bouillies, les coquillages et les grives, les douces saveurs se tourneront en bile et la visqueuse pituite mettra la révolution dans ton estomac. Tu vois comme chacun se lève pâle d'un repas où l'on ne savait que choisir ? Que dis-je ? Un corps chargé des excès de la veille alourdit l'âme avec lui et rive au sol cette parcelle du souffle

45. Pline l'Ancien, *nat.* 3, 40-41 (trad. Schmitt 2013, 152).

46. Beer 2010, 101-121 ; Passet 2011 ; Nadeau 2012.

47. La *Lettre à Ménécée* d'Épicure constitue un véritable manifeste de la frugalité : cf. Diogène Laërce, *Vies, doctrines et sentences des philosophes illustres*, X, 130-131.

divin. Mais cet autre, lorsque, s'étant restauré plus vite qu'il ne faut de mots pour le dire, il a livré ses membres au sommeil, se lève dispos pour les tâches prescrites⁴⁸.

Les plaisirs de la table et la gourmandise, excitée par les apprêts des cuisiniers, constituent une menace pour le corps et éloignent de la dignité de l'homme romain. Les viandes, les poissons, les sauces et les aromates mal digérés sont la cause de maladies qui traduisent un dérèglement sanitaire et moral⁴⁹. Les préparations de ce type sont largement liées aux pratiques gastronomiques issues du monde grec et qui se sont introduites à Rome à partir du II^e siècle av. J.-C. avec le développement du métier de cuisinier en Italie⁵⁰. Ce modèle de haute cuisine, source de corruption des mœurs, s'inscrit en opposition avec une cuisine simple, reposant sur l'utilisation de produits issus de l'environnement proche, préparés de façon simple selon des recettes et des techniques pouvant apparaître comme archaïques à l'élite raffinée :

Ils étaient exempts de ces fléaux les hommes d'autrefois que les délices n'avaient pas amollis et qui n'avaient qu'eux-mêmes pour maîtres et serveurs. Ils s'endurcissaient le corps à la peine, au vrai travail, se dépensant à la course, à la chasse, au labour. Le repas qui les attendait était de ceux que l'appétit seul fait trouver bons⁵¹.

Les aliments issus des végétaux comme les céréales, les légumes et les légumineuses doivent donc être privilégiés puisqu'ils nourrissent le corps et lui sont utiles, comme l'expliquent les auteurs médicaux et encyclopédiques⁵². Ce sont aussi ceux qui sont le plus liés au paysan et à l'alimentation du Romain des origines de la République. Cet idéal qui, dans les représentations collectives, est perpétué dans les campagnes italiennes, concerne autant le simple paysan que le soldat, le magistrat ou le prince lui-même, pour qui l'accomplissement du devoir est soutenu par la diète.

La figure du paysan italien est idéalisée et exaltée par les sources, surtout entre la fin de la République et le début du Haut-Empire. Il porte dans son mode de vie les idéaux de l'Âge d'or et des premiers Romains. Le poème du *Moretum* de l'*Appendix Vergiliana* dresse un long portrait détaillé d'un paysan et des vertus de son quotidien. Son alimentation repose sur les productions de son lopin de terre, qui le soutiennent dans l'effort qu'il doit fournir chaque jour pour cultiver sa terre. L'idéalisation de la nourriture des campagnes constitue un motif récurrent dans les textes littéraires, par exemple avec le personnage d'Ofellus chez Horace, qui

48. Horace, *sat.* 2, 2, 70-81 (trad. Villeneuve 1932, 145).

49. Plutarque, *Préceptes de santé*, 7 ; Sénèque, *epist.* 95, 15 ; 95, 18-19.

50. Tilloi-d'Ambrosi 2017, 57-62.

51. Sénèque, *epist.* 95, 18 (trad. Noblot 1962, 93 retouchée).

52. Sur l'utilité des plantes alimentaires pour le corps : Galien, *Sur les facultés des aliments*, I, 2 ; Pline l'Ancien, *nat.* 7, 191.

ne se nourrit que de légumes et de jambon fumé⁵³, ou bien Bassus chez Martial⁵⁴. Pline l'Ancien donne l'exemple du médecin romain Antonius Castor qui vécut au I^{er} siècle et dont la longévité exemplaire tint essentiellement à la consommation des plantes de son potager :

[...] il nous a été donné de les examiner toutes grâce à la science d'Antonius Castor, qui était la plus grande autorité de notre époque dans ce domaine ; nous avons visité son petit jardin où il en cultivait de très nombreuses, alors qu'il avait dépassé cent ans sans avoir souffert d'aucune maladie et sans que l'âge eût ébranlé sa mémoire ou sa vigueur. Et l'on ne trouvera rien que l'Antiquité ait admiré plus que cette science des plantes⁵⁵.

La longévité est souvent mentionnée par les textes médicaux et encyclopédiques pour justifier la qualité d'un régime alimentaire. Pline en fait état pour expliquer que les sophistications de la médecine grecque sont vaines, car la seule consommation de produits de sa propriété – ici celle d'un Romain attaché à la terre – suffit à garantir une existence longue et exempte de maladies, sur le même modèle que les principes énoncés par Caton dans le *De agricultura*. Cette simplicité du régime garantit la robustesse du corps tout en affirmant une identité par le lien avec le terroir.

La simplicité du bol alimentaire doit aussi être celle du soldat romain, car elle est garante, au-delà de la bonne santé, de la discipline⁵⁶. C'est pour cette raison que certains empereurs accordent une attention particulière à l'alimentation des militaires et cherchent parfois à éliminer toute forme de luxe qui ne laisse pas d'être nuisible. Lors de son inspection des troupes de Germanie, Hadrien adopte l'alimentation de la troupe, c'est-à-dire du lard, du fromage et de l'eau vinaigrée, des produits qui suffisent à nourrir le corps et traduisent une forme de frugalité⁵⁷. De même, Pescennius Niger refuse à ses hommes toute autre boisson que de l'eau, alors que ces derniers réclamaient du vin⁵⁸. La frugalité du régime est donc supposée créer un sentiment d'identification aux valeurs de l'armée romaine, dont elle accroît l'efficacité.

Pour montrer l'exemple, l'empereur lui-même doit conformer son alimentation aux exigences de la morale romaine et faire en sorte que son corps soit préservé des maladies. La capacité du prince à maîtriser son corps et son appétit traduit son aptitude à mener les affaires de l'Empire. De façon stéréotypée, Suétone et l'*Histoire*

53. Horace, *sat.* 2, 2, 117.

54. Martial, 3, 47, 5-14.

55. Pline l'Ancien, *nat.* 25, 9 (Schmitt 2013, 1187).

56. Sur l'alimentation des militaires, voir Davies 1971.

57. *Histoire Auguste, Hadr.* 10, 2 ; sur l'attitude d'Hadrien face aux manifestations du luxe dans les camps, cf. *ibid.* 10, 4.

58. *Histoire Auguste, Pesc.* 7, 7-8.

Auguste insistent sur le régime sain et frugal adopté par les bons princes, dont les meilleurs exemples sont Auguste et Sévère Alexandre⁵⁹. Ces empereurs n'accordent que peu d'importance aux plaisirs de la table pour se consacrer pleinement à leurs fonctions. Ils sont ainsi le paroxysme du modèle du citoyen au corps sain, tel Auguste, exemple à suivre pour ses successeurs :

[...] il était fort sobre et de goûts presque vulgaires. Ce qu'il préférait, c'était le pain de ménage, les petits poissons, le fromage de vache pressé à la main, et les figues fraîches, de cette espèce qui donne deux fois l'an ; il mangeait même avant le dîner, à toute heure et en tout lieu, suivant les exigences de son estomac. Il dit lui-même dans une de ses lettres : « En voiture, nous avons goûté avec du pain et des dattes » ; dans une autre : « Pendant que ma litière me ramenait de la galerie chez moi, j'ai mangé une once de pain et quelques grains d'un raisin dur » ; ailleurs encore : « Mon cher Tibère, même un Juif, le jour du Sabbat, n'observe pas aussi rigoureusement le jeûne que je l'ai fait aujourd'hui, car c'est seulement au bain, passé la première heure de la nuit, que j'ai mangé deux bouchées, avant que l'on se mît à me frictionner. » Cet appétit capricieux l'obligeait quelquefois à dîner tout seul, soit avant soit après un banquet, alors qu'il ne prenait rien au cours du repas. Il était également très sobre de vin, par nature. [...] Pour se désaltérer, il prenait un morceau de pain trempé d'eau fraîche, une tranche de concombre, un pied de petite laitue, ou bien un fruit très juteux, récemment cueilli ou conservé⁶⁰.

Tous les mets consommés par Auguste sont considérés comme sains par la diététique, car il ne suivait que son appétit et non la gourmandise. Il se tient éloigné des fastes des banquets puisqu'il mange en litière, se garantissant le temps nécessaire pour prendre soin des affaires de l'État. La nourriture consommée est essentiellement végétale, en petite quantité, tandis que le jeûne permet de purger le corps et d'éliminer les humeurs mauvaises, conformément aux préceptes des médecins.

Le corps sain du bon prince participe ainsi à l'ensemble de ses qualités morales et physiques, tandis que les empereurs jugés mauvais par l'historiographie sénatoriale mangent de façon dérégulée, comme Claude, ridiculisé par Suétone puisqu'il est incapable de contrôler son estomac⁶¹. Dans l'histoire de Rome, certaines figures comme cet empereur ou le général de l'époque républicaine Lucullus illustrent bien l'éloignement de la norme engendré par des pratiques alimentaires corrompues par le luxe⁶². En effet, Lucullus, incapable de maîtriser sa gourmandise, se voit contraint

59. Sur le régime alimentaire de Sévère Alexandre, cf. *Histoire Auguste, Alex.* 51, 5 ; 61, 2 ; Gaillard-Seux 2006.

60. Suétone, *Aug.* 76-77 (trad. Ailloud 1931, 125 sq.).

61. Suétone, *Claud.* 33, 1.

62. Le Bohec 2019, 78-81.

de se soumettre à l'autorité d'un esclave pour mesurer sa consommation alimentaire dans sa vieillesse⁶³. Il s'inscrit à l'opposé de héros comme Cincinnatus ou Dentatus, qui demeurent attachés à la terre et à ses produits. Des personnages comme Claude ou Lucullus sont bien évidemment romains par la citoyenneté, mais le manque de mesure dans les quantités consommées et la quête de nourritures conduisant à la *mollitia* sont des atteintes aux vertus inhérentes à l'identité de l'homme romain⁶⁴. De fait, dans l'*Apocoloquintose*, Sénèque présente Claude comme un Gaulois et non comme un Romain, donc comme un Barbare indigne⁶⁵. Évidemment, il convient de tenir compte du parti pris d'auteurs tels que Sénèque et Pline l'Ancien, dont les portraits caricaturaux masquent les mérites de ces personnages. Pour Sénèque, manger sain est une manière de ne pas s'exposer à des maladies nécessitant une médecine sophistiquée. Celui qui est capable de contrôler son appétit à table n'est pas soumis à son corps et peut ainsi s'affranchir de la tutelle du médecin. Cet idéal d'autonomie et de sobriété correspond bien à celui de l'homme romain. L'individu maître de lui-même est capable de veiller sur sa santé, notamment en consommant des nourritures simples et digestes⁶⁶. Cette idée est au cœur de la médecine présentée par Celse :

L'homme en bonne santé, qui est à la fois bien portant et maître de sa conduite, ne doit nullement s'astreindre à des règles ; il n'a besoin ni du médecin, ni du masseur-médecin. Ce qu'il lui faut, c'est de la variété dans sa façon de vivre : être tantôt à la campagne, tantôt en ville, et plus souvent aux champs ; naviguer, chasser, prendre parfois du repos, mais plus fréquemment de l'exercice ; car l'inaction alanguit le corps, l'effort l'affermir, la première hâte la vieillesse, l'autre prolonge la jeunesse⁶⁷.

Les choix alimentaires apparaissent donc comme intimement liés au mode de vie en vertu des principes de la diététique. Ils traduisent le souci de soi, du corps et de la santé, mais aussi la volonté de se conformer à des normes morales et culturelles. La morale stoïcienne, en particulier à l'époque impériale, relaie les principes de la diététique en accordant une attention soutenue à la frugalité et à la modération des plaisirs. Sénèque explique qu'un régime alimentaire sain garantit à la fois la vertu et l'éloignement des maladies, lesquelles se sont multipliées à cause de l'amour de la bonne chère⁶⁸. De même, Plutarque fait référence à l'enseignement du philosophe

63. Pline l'Ancien, *nat.* 28, 56.

64. Roman 2008. Les champignons dont raffole Claude manifestent sa mollesse : cf. Suétone, *Claud.* 44, 2.

65. Sénèque, *Apocol.* 5, 2-6, 1.

66. Sénèque, *epist.* 95 ; Gourevitch 1974, 343 sq.

67. Celse, *De la médecine*, I, 1, 1 (trad. Serbat 1995, 23).

68. Sénèque, *epist.* 95 ; Courtil 2018b.

Cratès, selon qui l'excès de nourriture peut être associé à l'origine de la tyrannie et du désordre⁶⁹. Par ailleurs, comme le souligne M. Foucault, la diététique, dans la pensée antique, s'adressait autant à l'âme qu'au corps⁷⁰. Le respect des normes diététiques constitue donc pour l'individu une manière d'affirmer sa valeur morale, car tout l'enjeu est de savoir se détacher des plaisirs pour se consacrer aux choses de l'esprit et aux affaires de la cité.

De ce fait, les choix alimentaires sont étroitement liés à l'identité de l'individu, morale et culturelle. Manger sain en se conformant aux préceptes diététiques pour préserver son corps et sa santé participe donc en partie à l'élaboration d'une romanité, puisque les valeurs inhérentes au régime correspondent à celles défendues par les mentalités romaines. Le corps de l'homme romain est défini par la discipline des plaisirs, en même temps que la dimension symbolique des nourritures des terroirs italiens renforce le sentiment d'identification aux valeurs romaines : les produits alimentaires de la péninsule sont un vecteur de la construction identitaire. Ils sont perçus comme meilleurs au point de vue du goût, mais aussi pour leur valeur culturelle. Il existe sans aucun doute un décalage entre le discours et les pratiques. Néanmoins, les textes témoignent de l'importance de la nourriture comme facteur d'identité dans l'Antiquité, de la même manière que les pratiques alimentaires contemporaines sont façonnées par la mondialisation.

Dimitri TILLOI-D'AMBROSI

Laboratoire HiSoMA (UMR 5189),
Université Jean Moulin Lyon III

Références bibliographiques

Auteurs anciens

Aulu-Gelle (Marache 1978), *Les Nuits attiques*, t. II, Livres V-X, R. Marache (éd., trad.), Paris, Les Belles Lettres (CUF ; 235).

Celse (Serbat 1995), *De la médecine*, t. I, Livres I-II, G. Serbat (éd., trad.), Paris, Les Belles Lettres (CUF ; 326).

Cicéron (Mercier 2014), *Les Devoirs*, M. Testard (éd.), S. Mercier (trad.), Paris, Les Belles Lettres (Classiques en poche ; 113).

69. Plutarque, *Préceptes de santé*, 7.

70. Foucault 1984, 121 : « Alors que les médicaments ou les opérations agissent sur le corps qui les subit, le régime s'adresse à l'âme, et lui inculque des principes ».

- Cicéron (Bréguet 1980), *La République*, t. II, Livres II-VI, E. Bréguet (éd., trad.), Paris, Les Belles Lettres (CUF; 4).
- Horace (Villeneuve 1932), *Satires*, F. Villeneuve (éd., trad.), Paris, Les Belles Lettres (CUF; 70).
- Pline l'Ancien (Schmitt 2013), *Histoire naturelle*, S. Schmitt (éd., trad.), Paris, Gallimard (Pléiade; 593).
- Sénèque (Noblot 1962), *Lettres à Lucilius*, t. IV (Livres XIV-XVIII), F. Préchac (éd.), H. Noblot (trad.), Paris, Les Belles Lettres (CUF; 167).
- Suétone (Ailloud 1931), *Vies des Douze Césars*, t. I: *César – Auguste*, H. Ailloud (éd., trad.), Paris, Les Belles Lettres (CUF; 67).

Études

- ANDRÉ J.-M. (2006), *La médecine à Rome*, Paris, Tallandier (Antiquité).
- BEER M. (2010), *Taste or Taboo: Dietary Choices in Antiquity*, Totnes, Prospect Books.
- BONNEFOND-COUDRY M. (2004), « Loi et société : la singularité des lois somptuaires de Rome », *CCG*, 15, p. 135-171.
- BOUDON-MILLOT V. (2002), « Un médecin œnophile : Galien et le vin de Falerne », in Jouanna & Villard 2002, p. 155-163.
- BOUDON-MILLOT V. (2019), « Galien de Pergame ou le médecin qui voulait se faire philosophe », in Crignon & Lefebvre 2019, p. 109-128.
- COURTIL J.-C. (2018a), « Savoir médical grec et stoïcisme romain : le cas de l'œuvre de Sénèque », *Archimède. Archéologie et histoire ancienne*, HS n° 1, p. 26-41 [<https://halshs.archives-ouvertes.fr/halshs-02091572/document>].
- COURTIL J.-C. (2018b), « Le goût de la sagesse : Sénèque et les assaisonnements », *Pallas*, 106, p. 119-135.
- CRIGNON C., LEFEBVRE D. (dir.) (2019), *Médecins et philosophes : une histoire*, Paris, CNRS.
- DALBY A. (2000), *Empire of Pleasures: Luxury and Indulgence in the Roman World*, Londres – New York, Routledge.
- DAVID J.-M., BERLIOZ J. (éd.) (1980), *Rhétorique et histoire. L'« exemplum » et le modèle de comportement dans le discours antique et médiéval* (table ronde organisée par l'École française de Rome le 18 mai 1979), *MÉFRA*, 92, p. 9-179.
- DAVIES R.W. (1971), « The Roman Military Diet », *Britannia*, 2, p. 122-142.
- DUBOIS-PÈLERIN É. (2008), *Le luxe privé à Rome et en Italie au I^{er} siècle après J.-C.*, Naples, Centre Jean Bérard (Collection du Centre Jean Bérard; 29).

- DUPONT F. (1996), « Grammaire de l'alimentation et des repas romains », in Flandrin & Montanari 1996, p. 197-214.
- EDELSTEIN L. (1987), « The Dietetics of Antiquity », in *Ancient Medicine. Selected Papers of Ludwig Edelstein*, O. Temkin, C.L. Temkin (éd.), Baltimore, Johns Hopkins Press, p. 303-316 (trad. de « Antike Diätetik », *Die Antike*, 7, 1931, p. 255-270).
- FLANDRIN J.-L., MONTANARI M. (dir.) (1996), *Histoire de l'alimentation*, Paris, Fayard.
- FOUCAULT M. (1984), *Histoire de la sexualité*, 2: *L'usage des plaisirs*, Paris, Gallimard (Bibliothèque des histoires).
- GAILLARD-SEUX P. (2006), « Le mode de vie de Sévère Alexandre d'après l'*Histoire Auguste* », in *Pouvoir et religion dans le monde romain. En hommage à Jean-Pierre Martin*, A. Vigourt, X. Lorient, A. Béranger-Badel, B. Klein (éd.), Paris, Presses de l'université Paris-Sorbonne (Passé / Présent), p. 157-171.
- GOUREVITCH D. (1974), « Le menu de l'homme libre. Recherches sur l'alimentation et la digestion dans les œuvres en prose de Sénèque le philosophe », in *Mélanges de philosophie, de littérature et d'histoire ancienne offerts à Pierre Boyancé*, P. Gros, J.-P. Morel (dir.), Rome, École française de Rome (Collection de l'École française de Rome; 22), p. 311-344.
- GOUREVITCH D. (2006), « Pourquoi des récits de cas ? *Ad introducendos* », in *L'enseignement de la médecine selon Galien* (Actes de deux journées d'étude co-organisées, les 22-23 octobre 2003, par les universités Charles de Gaulle – Lille 3 et Lille 2 – Faculté de médecine), J. Boulogne, A. Drizenko (éd.), Villeneuve-d'Ascq, Université Charles de Gaulle – Lille 3 (Travaux & recherches), p. 87-110.
- GRIMAL P. (1978), *Sénèque ou la conscience de l'Empire*, Paris, Les Belles Lettres (Collection d'études anciennes).
- JOUANNA J., VILLARD L. (éd.) (2002), *Vin et santé en Grèce ancienne* (Actes du colloque organisé à l'université de Rouen et à Paris [Université de Paris IV Sorbonne et ENS] par l'UPRESA 8062 du CNRS et l'URLLCA de l'université de Rouen, 28-30 septembre 1998), Athènes, École française d'Athènes (*BCH*, suppl. 40).
- LANGLANDS R. (2018), *Exemplary Ethics in Ancient Rome*, Cambridge, Cambridge University Press.
- LE BOHEC Y. (2019), *Lucullus, général et gastronome*, Paris, Tallandier (L'art de la guerre).
- MAZZINI I. (1996), « L'alimentation et la médecine dans le monde antique », in Flandrin & Montanari 1996, p. 253-264.
- NADEAU R. (2012), « Body and Soul », in *A Cultural History of Food in Antiquity*, P. Erdkamp (éd.), Londres – New York, Berg Publishers (The Cultural Histories Series; 1), p. 145-162; 207-208.

- NICOUD M. (2012), « La rhétorique des régimes de santé », in *La rhétorique médicale à travers les siècles* (Actes du colloque international de Paris, 9-10 octobre 2008), J. Coste, D. Jacquart, J. Pigeaud (éd.), Genève, Droz (École pratique des hautes études. Sciences historiques et philologiques [IV^e section], V [Hautes études médiévales et modernes; 104]), p. 171-207.
- PASSET L. (2011), *Refus du luxe et frugalité à Rome. Histoire d'un combat politique (fin du III^e siècle av. J.-C.-fin du II^e siècle av. J.-C.)*, thèse de doctorat en histoire sous la direction de Y. Roman, Université Lumière – Lyon 2.
- PASSET L. (2012), « Oublier la politique pour la gourmandise. Les lettres de Cicéron à Papirius Paetus (46 av. J.-C.) », in *Le corps du gourmand d'Héraclès à Alexandre le Bienheureux*, K. Karila-Cohen, F. Quellier (dir.), Rennes, Presses universitaires de Rennes – Tours, Presses universitaires François Rabelais (Tables des hommes), p. 255-270.
- PASSET L. (2016), « La perception à Rome des denrées étrangères au II^e siècle av. J.-C. : l'évolution des représentations », in *Food, Identity and Cross-Cultural Exchange in the Ancient World*, W. Broekaert, R. Nadeau, J. Wilkins (éd.), Bruxelles, Latomus (Collection Latomus; 354), p. 51-63.
- ROBERT J.-N. (2002), *Caton ou le citoyen. Biographie*, Paris, Les Belles Lettres.
- ROMAN Y. (2008), « Le mou, les mous et la mollesse ou les systèmes taxinomiques de l'aristocratie romaine », in *Pratiques et discours alimentaires en Méditerranée de l'Antiquité à la Renaissance* (Actes du 18^e colloque de la Villa Kérylos à Beaulieu-sur-Mer les 4-6 octobre 2007), J. Leclant, A. Vauchez, M. Sartre (éd.), Paris, Académie des Inscriptions et Belles-Lettres (Cahiers de la Villa Kérylos; 19), p. 171-186.
- ROMERI L. (2002), *Philosophes entre mots et mets. Plutarque, Lucien et Athénée autour de la table de Platon*, Grenoble, Jérôme Millon (Horos).
- TILLOI-D'AMBROSI D. (2017), *L'Empire romain par le menu*, Paris, Arkhê (Homo historicus).