Questes

Revue pluridisciplinaire d'études médiévales

12 | 2007

La faim et l'appétit

La faim et l'appétit dans les régimes de santé médiévaux

Anne-Laure Lallouette

Édition électronique

URL : <http://journals.openedition.org/questes/2712>

DOI : 10.4000/questes.2712

ISSN : 2109-9472

Éditeur

Les Amis de Questes

Édition imprimée

Date de publication : 15 juin 2007

Pagination : 24-34

ISSN : 2102-7188

Référence électronique

Anne-Laure Lallouette, « La faim et l'appétit dans les régimes de santé médiévaux », *Questes* [En ligne], 12 | 2007, mis en ligne le 15 janvier 2014, consulté le 01 mai 2019. URL : <http://journals.openedition.org/questes/2712> ; DOI : 10.4000/questes.2712

La faim et l'appétit dans les régimes de santé médiévaux

Anne-Laure LALLOUETTE

Lorsqu'ils évoquent le rapport que doivent entretenir les individus avec la nourriture, les religieux prônent l'ascèse la plus complète et un anéantissement complet de l'appétit, qui revient à ne plus rien désirer de ce monde, au profit de la faim, dont les affres sont perçues comme une pénitence de grande qualité. Au regard de cette position radicale, les médecins adoptent une attitude légèrement dissonante : ils n'évacuent pas la nourriture de la vie quotidienne de leurs patients, lui reconnaissant un caractère essentiel à la préservation d'une santé de bonne qualité, mais ils se dotent de moyens qui, en la réglementant, leur permettent de la contrôler. Admettant la cruauté de la sensation de faim, ils font, en outre, preuve d'une relative tolérance vis-à-vis des appétits, à condition qu'ils restent maîtrisés.

Les régimes de santé, dont l'intitulé même évoque les questions diététiques, constituent un ensemble documentaire de premier ordre pour qui entend scruter les ressorts de l'appétit médiéval. Ils sont avant tout marqués par leur forte originalité, qui découle de leur caractère fondamentalement pragmatique, par rapport à l'ensemble du corpus des textes médicaux du Moyen Âge¹. Le XIII^e siècle voit se multiplier ces textes rédigés par de grands médecins

¹ Danielle JACQUART et Marilyn NICOD, dans leur article « Les régimes de santé au XIII^e siècle », dans *Comprendre le XIII^e siècle. Mélanges offerts à Marie-Thérèse Lorcin*, sous la direction de Pierre GUICHARD et Danièle ALEXANDRE-BIDON, Lyon, Presses Universitaires de Lyon, 1995, p. 201-215, donnent une définition complète de la nature exacte de ces textes, et en retracent l'historique en dressant un inventaire exhaustif et précis pour le XIII^e siècle. Elles insistent sur l'idée que ces sources doivent être manipulées avec précaution en raison de leur très forte dépendance vis-à-vis de l'héritage gréco-arabe. Selon ces auteurs, l'imprégnation par les civilisations antérieures et leurs mœurs empêcherait d'obtenir un reflet fidèle de la société médiévale.

à l'intention de leurs malades. L'objectif des conseils qu'ils prodiguent, dans un langage très clair et accessible au plus grand nombre, est double : soigner, le cas échéant, les maux dont pourraient être atteints leurs patients et, surtout, prévenir ces dysfonctionnements à l'aide de règles d'hygiène et de vie très codifiées, adaptées à la complexion² de chacun. Les appétits, alimentaires ou sexuels, en tant qu'éléments essentiels de la vie quotidienne sont décrits avec précisions par les médecins.

La place de la nourriture dans ces textes est d'autant plus importante qu'il existe alors encore un lien très fort entre médecine et alimentation. Cette proximité est liée au fait que la nourriture se trouve au cœur du dispositif prophylactique ou, le cas échéant, thérapeutique que les médecins élaborent pour leurs patients. Les repas, qui rythment la journée de chacun, sont autant d'occasion de mettre en œuvre les principes édictés dans les régimes de santé. Même le plaisir éprouvé à table revêt une importance aux yeux des médecins et doit être pris en compte.

Ceci explique qu'il existe une forte imbrication entre médecine et l'art culinaire. L'amertume de certaines recettes médicales est parfois adoucie par des épices ou du miel afin que le traitement paraisse moins pénible à celui qui le reçoit. Nombre de préparations sont tempérées en étant associées à un « letuaire »³. L'électuaire dont il s'agit est une recette d'origine babylonienne, reprise par la médecine grecque puis romaine, et qui reste tout au long du Moyen Âge à mi-chemin entre le médicament et la confiserie, surtout après que les Arabes y ont ajouté le sucre. À la fin du Moyen Âge, une distinction plus nette affleure avec la confiture, dont la vocation gastronomique s'affirme pendant que l'électuaire reste cantonné à la pharmacie. Enfin, quelques

² La complexion est le mélange des quatre humeurs, c'est-à-dire le sang, la bile jaune, la bile noire et le phlegme, chez chaque individu. L'humeur qui domine sur les autres détermine la nature de la complexion. Par exemple, si le sang domine, la personne a un caractère sanguin.

³ Lilaine PLOUVIER, « Le "letuaire", une confiture du bas Moyen Âge », dans Carole LAMBERT (éd), *Du manuscrit à la table. Essais sur la cuisine au Moyen Âge et répertoire des manuscrits médiévaux contenant des recettes culinaires*, Paris, Champion, 1992, p. 243-257.

préparations sont volontairement présentées comme particulièrement appétissantes pour susciter l'appétit chez ceux qui l'ont perdu.

Par ailleurs, les médecins jouent un grand rôle dans la diffusion des recettes culinaires, particulièrement dans la diffusion de manuscrits. On le voit nettement à travers l'exemple de ces médecins allemands qui ont étudié à l'université de Montpellier au XIV^e siècle, comme Konrad von Eichstatt ou Arnold von Bamberg, et qui ont rapporté dans leur pays des règles diététiques et des recettes consignées dans les régimes de santé de leurs maîtres, ainsi que les principes de la cuisine française telle qu'ils l'ont vue pratiquée⁴.

Ainsi, la consommation et la digestion d'aliments sont des paramètres qui entrent dans la conservation de la santé, et ils sont en tant que tels attentivement étudiés par les médecins. Qu'en est-il alors des processus qui déterminent cette ingestion ? Comment les médecins médiévaux expliquent-ils la faim et l'appétit ? Pour eux, ces élans vers la nourriture sont conditionnés par différents facteurs physiologiques, qui varient en fonction des personnes et doivent donc faire l'objet d'une observation minutieuse. La connaissance des spécificités propres à chacun permet de déterminer avec précision les moments et la manière dont il peut céder à ses appétits. Cependant, il ne faut jamais cesser de se méfier de ses désirs, qui, un temps alimentaires, peuvent devenir trop charnels. C'est pourquoi les médecins proposent surtout une réglementation très rigide qui permet d'encadrer tout le mécanisme nutritif.

1- L'origine de la faim et de l'appétit

De nombreux traités, s'inspirant des auteurs antiques, proposent des explications détaillées des processus physiologiques qui déclenchent l'appétit,

⁴ Melitta WEISS-AMER, « The Role of Medieval Physicians in the Diffusion of Culinary Recipes and Cooking Practices », dans *Du manuscrit à la table, op. cit.*, p. 69-81.

afin que leurs patients n'ignorent rien des raisons de leur état, et puissent ainsi mieux s'en accommoder.

Un des auteurs les plus précis à ce sujet est Hildegarde de Bingen. Cette religieuse, qui a vécu de 1098 à 1179, est très fortement influencée par la tradition médicale antique⁵. Son originalité ne réside donc pas dans le contenu de ses textes, mais dans la place particulière qu'elle y réserve aux femmes. Son œuvre médicale principale est *Causae et curae*⁶. Il ne s'agit pas à proprement parler un régime de santé, mais ce texte très original est marqué par un très grand souci de pragmatisme, et une volonté affichée de s'adresser aux créatures du commun. Il est enfin très riche, dans la mesure où il est écrit par une bénédictine, qui a vocation à prôner la domestication de ses appétits, et leur laisse pourtant une large place.

Pour expliquer l'origine de la faim et de la soif, Hildegarde reprend les théories hippocratique et galénique, qui donnent des aliments et de la boisson l'image d'un carburant essentiel à l'organisme. Dans la mesure où il en tire sa chaleur vitale, le corps humain aspire avidement à la consommation de ces produits :

La faim. Une fois que l'ensemble des aliments est devenu pourriture et se dessèche, les veines sont privées de leur suc, le sang perd sa rougeur et devient aqueux. Alors les veines désirent être remplies et le sang désire la rougeur de la chair. Voilà ce qu'est la faim qu'éprouve l'homme.

La soif. Quand l'homme mange, il se donne du mal en mangeant, comme une meule quand elle moud ; sous l'effet de cet effort,

⁵ Joan CADDEN, dans son article « It takes all kinds: Sexuality and Gender Differences in Hildegard of Bingen's "Book of Compound Medicine" », *Traditio*, 40 (1984), p. 149-174, montre comment Hildegarde de Bingen assimile les théories médicales des autorités tout en les fondant dans les structures de la morale chrétienne, comme le font alors la plupart des naturalistes.

⁶ HILDEGARDIS, *Causae et curae*, édition critique de Paulus KAISER, Lipsiae, Teubneri, 1903, mise en regard avec la traduction en français de Pierre Monat, *Les causes et les remèdes*, Grenoble, Jérôme Millon, 1997. *Causae et curae* est le titre abrégé du *Liber de compositae medicinae*.

l'homme se réchauffe, se dessèche, et ainsi il commence à se dessécher à l'intérieur, ce qui constitue la soif.⁷

Le fait de se nourrir est présenté par cette religieuse comme une nécessité absolue, à laquelle nul ne peut se soustraire sous peine de mettre sa vie en danger :

Le régime alimentaire. De la même façon qu'à un fromage que l'on presse dans son moule on ajoute de la présure pour qu'il se fasse, de même au bébé et à l'enfant il faut donner régulièrement de la nourriture jusqu'à ce qu'il atteigne l'âge adulte ; autrement, bébé et enfant ne pourraient grandir mais mourraient. À un vieillard et à un homme décrépît, il faut donner aliments et boissons parce que, quand le sang et la chair diminuent en lui, il faut le soutenir par ces aliments.⁸

Et si manger est une nécessité, le bon goût des aliments en est une autre. Seule la qualité de leur saveur peut provoquer l'appétit, et donc garantir à l'organisme un approvisionnement régulier en nutriments essentiels à son fonctionnement⁹.

La faim et l'appétit ont des explications physiologiques claires, mais celles-ci ne les légitiment pas totalement, et n'autorisent pas plus d'y céder de manière désordonnée. En effet, les médecins estiment que ce n'est pas d'eux que dépend la bonne santé, mais du respect des préceptes médicaux. Les désirs alimentaires doivent être dominés dans le cadre d'une codification très stricte de l'alimentation. On ne mange pas parce qu'on a faim, mais en fonction de règles strictes. Cependant, ce type de comportement alimentaire n'est envisageable que pour les personnes aisées à qui s'adressent ces textes, à l'instar de l'épouse de

⁷ HILDEGARDE DE BINGEN, *op. cit.*, p. 135.

⁸ *Ibid.*, p. 189.

⁹ *Ibid.*, p. 135 : « *La nourriture.* Lorsque l'homme mange et boit, la force de raison vitale qui est en lui conduit le goût et le suc subtil des aliments et leur odeur vers son cerveau, et réchauffe ses veines en les remplissant. Le reste des aliments et des boissons qui parvient dans l'estomac réchauffe le cœur, le foie et le poumon ; leur goût, leur suc subtil et leur odeur passent dans les petites veines des organes, si bien qu'ils en sont remplis, réchauffés et nourris. »

Charles d'Anjou, Béatrice de Provence, à qui Aldebrandin de Sienne dédicace *Le régime du corps* qu'il a composé vers 1256¹⁰. Ne pas céder à une faim dévorante est un luxe que ceux qui travaillent durement tout au long de la journée ne peuvent, le plus souvent, pas se permettre.

2- Ne pas manger selon sa faim, mais manger correctement

Pour ceux qui en ont les possibilités matérielles, l'alimentation peut fonctionner comme une médication, puisque les qualités et la température des aliments agissent directement sur l'organisme. Aldebrandin de Sienne revient fréquemment sur cette idée. Son régime de santé est l'un de ceux qui a connu le plus grand succès à la fin du Moyen Âge, phénomène qui peut être en partie expliqué par le fait que cet ouvrage a été disponible immédiatement en langue vernaculaire. De plus, son texte, écrit de façon claire et didactique, est accessible à un plus grand nombre de lecteurs que les traités médicaux classiques. Dans le deuxième chapitre, qui prend place immédiatement après une exposition des effets de l'air sur le corps humain, Aldebrandin dresse une liste de quatre notions qui doivent être maîtrisées à propos de l'alimentation. La première d'entre elle indique qu'il est indispensable « de savoir et connoistre le complexion et le nature de totes choses qu'il covient user por mangier, et de celui qui el reçoit¹¹. » Ainsi, un individu ne peut se nourrir correctement qu'à condition qu'il tienne compte de la double influence des qualités de ce qui est mangé et de celles qui lui sont propres. Il apparaît impératif de manger en fonction de sa complexion et non pas selon son bon vouloir.

Bernard de Gordon abonde dans son sens avec son *Tractatus de conservatione vitae humanae*¹², dans le chapitre intitulé « *De cibi* » (De la

¹⁰ ALDEBRANDIN DE SIENNE, *Le régime du corps*, Louis LANDOUZY et Roger PÉPIN (éds.), Genève, Slatkine, 1978.

¹¹ *Ibid.*, p. 13.

¹² BERNARD DE GORDON, *Tractatus de conservatione vitae humanae*, Joachim BAUDIS (éd.), Lipsiae, 1570, 2^e partie, chapitre XI.

nourriture). Ce médecin montpelliérain du XIII^e siècle a pris le parti de rédiger un régime de santé en s'inspirant largement de ses prédécesseurs. Cette compilation des connaissances est importante dans la mesure où elle a également été très tôt traduite en français. Il précise dès le début de ce chapitre : « En ce qui concerne la qualité de la nourriture. Ce qui est bien montré dans les régimes de santé est qu'il faut d'abord considérer la complexion du corps, puis la complexion de la nourriture, et sa substance. »¹³ Il s'inspire ensuite des travaux de Galien, dans lesquels le savant de Pergame a montré qu'il existait des complexions tempérées et d'autres qui ne le sont pas. En cas de complexion tempérée, il convient de donner des aliments qui le soient aussi, et en cas de complexion non tempérée de traiter l'humeur superflue par des aliments qui ont les propriétés contraires.

Le public des régimes de santé est invité à ne pas manger en fonction du désir qu'il a pour tel ou tel plat, mais en considérant ses vertus pour son organisme. De la même manière, les médecins lui rappellent qu'il ne peut ingérer des aliments quand bon lui semble, mais seulement à des moments précis. Ne pas respecter un rythme régulier aurait pour conséquence des dérèglements nuisibles à l'organisme. Hildegarde de Bingen, par exemple, fixe un horaire stable pour le déjeuner, auquel ne peuvent déroger que ceux dont le corps est affaibli par une maladie ou par le poids des années : « *Le déjeuner*. Pour un homme en bonne santé, il est bon et sain, pour une bonne digestion, qu'il se prive de nourriture, jusqu'au milieu presque de la journée (...). »¹⁴

Bernard de Gordon n'indique pas d'horaire strict pour la prise des repas, mais donne de nombreux détails sur le moment précis, sorte de *kairos* alimentaire, que les patients doivent savoir saisir pour se nourrir : quand leur estomac est vide du repas précédent, mais pas encore plein d'humeurs viciées qui sont inévitablement attirées par cet espace creux laissé au cœur de l'appareil

¹³ *Ibid.*, « *A QUALITATE CIBI. Qui recte exhibere cibum in regimine sanitatis, oportet primo considerare complexionem corporis, et complexionem cibi, et substantiam ejus.* », p. 55.

¹⁴ HILDEGARDE DE BINGEN, *trad. cit.*, p. 138.

digestif. Il apporte ainsi des justifications physiologiques au fait que ses patients ne puissent pas manger quand ils l'entendent :

Personne ne doit prendre de nourriture sauf si son estomac est vide. Or, on sait que l'estomac est vide quand on n'a pas eu d'indigestion, et qu'il y a longtemps que l'on a pas mangé, et que l'on a fait de l'exercice, et s'est baigné, et que l'on a faim et alors on donne tout de suite de la nourriture, autrement l'estomac est flétri d'avoir été rempli d'humeurs, selon Avicenne.¹⁵

Bernard de Gordon montre que le moment idéal pour la prise de nourriture est celui où la faim commence à peine à poindre, indiquant que le repas précédent a été totalement évacué de l'estomac. Les médecins font preuve d'une grande méfiance à l'égard de cette sensation terrible et dangereuse qu'est la faim. En effet, celle-ci peut devenir pathologique quand elle n'est pas rapidement assouvie, ou encore pousser vers des aliments inadaptés à la complexion de l'individu. Aldebrandin écrit :

Mais entendés ke ce soit apppetis naturax, car maintes gens demandent les viandes qui ont appetit ki n'est mie naturax, si com par le maladie que li phisitien apielent apetit de chien et por autres maladies ; et doit onques nus ons targier de mangier quant il en a talent, ne de souffrir fain. Car fains raemplist l'estomach de malvaises humeurs et de corrupues, ki vienent de tout le cors, si com dist Avicennes, et li boins us et li drois si est de mengier legieres viandes avant, si com chol, laitues, porcelainne et autre herbes assés, et tous fruits, for fruis pesans si com sont poires, coins, castaignes et autres que nous avons dit, et totes chars legieres si com de pouchins, de chiveros, gelines et assés autres.¹⁶

Cet « appétit de chien », qui est un attrait pour des aliments si vils qu'ils font déchoir les individus au rang d'animaux, est provoqué par une faim trop impérieuse. C'est pourquoi, tout en refusant de se laisser dominer par ses

¹⁵ BERNARD DE GORDON, *op. cit.*, « *Nullus debet sumere cibum nisi stomachus sit vacuus. Cognoscitur autem quod stomachus sit vacuus, cum non praecessit crapula, et est longum tempus ab acceptione cibi, et quod exercitavit se, et balneavit se, et quod appetite et tunc illico detur cibis, aliter stomachus putridis repletur humoribus, secundum Avicen.* », p. 53.

¹⁶ ALDEBRANDIN DE SIENNE, *op. cit.*, p. 16.

appétits et ses penchants spontanés vers différents mets, il faut savoir céder à une faim naturelle en choisissant avec discernement ses aliments. Comme souvent dans les textes médicaux, ce qui compte est de faire preuve de mesure et de ne pas se laisser dépérir. Implicitement, les médecins recommandent de ne pas avoir recours à des jeûnes trop ascétiques.

Cet idéal de mesure a pour corrélat l'incitation à éviter de trop manger. Souffrir exagérément de la faim et se gaver sont les deux extrêmes d'un *hybris* que les médecins médiévaux, dépositaires de la tradition gréco-romaine, désapprouvent fermement. Bernard de Gordon met en garde :

Personne n'a envie de prendre de la nourriture en telle quantité que l'estomac en soit alourdi, ou que la respiration soit perturbée. Il faut au contraire arrêter avant que l'appétit ait été apaisé, puisque qu'il aura cessé peu de temps après, comme le dit Avicenne.¹⁷

Et Aldebrandin ajoute « sil couvient k'il manguent en tel maniere k'il ne se sentent pesant apriés mangier et k'il ne sentent lor ventre enflé ne bruian¹⁸. » La tonitruance triviale de l'estomac trop plein constitue une menace très concrète et immédiate pour celui qui serait tenté de trop manger. Cette intimidation est typique de l'écriture médicale, qui ne brandit pas ici la menace d'une damnation éternelle, mais prévient le patient de l'inconfort et de l'inconvenance liée à un repas trop plantureux. Cependant, l'influence de l'Église est tout de même manifeste dans l'association intime que les médecins font entre nourriture et sensualité. La chair appelant la chair, une nourriture trop copieuse excite tous les sens.

3- Alimentation et désir sexuel

¹⁷ BERNARD DE GORDON, *op. cit.*, « *DE QUANTITATE CIBI. Nullus audeat sumere cibum in tanta quantitate quod aggravetur stomachus, aut mutetur anhelitus, aut omnino sedetur appetitus, imo debet cessare antequam sedetur appetitus, quoniam post modicam moram cessabit, sicut dicit Avicenna.* », p. 57.

¹⁸ ALDEBRANDIN DE SIENNE, *op. cit.*, p. 15.

Les régimes de santé ont fréquemment recours au champ sémantique du désir pour décrire les pulsions qui entraînent les hommes vers la nourriture, dans un processus qui s'apparente au désir sexuel. Ainsi, Bernard de Gordon indique que la qualité de la digestion dépend également de l'intensité du désir que l'individu ressent pour la nourriture qui lui est présentée :

Sur le manque de nourriture. Ce canon vaut dans les périodes de santé, et dans les périodes de maladie : si, en effet, il y a deux aliments dont l'un est meilleur, et l'autre est moins bon, et que la nourriture la moins bonne manque et est désirée, cette nourriture doit être préférée à l'autre qui est meilleure : puisque ce qui a meilleur goût nourrit mieux, selon Avicenne. Et la raison de ces dires est que la nourriture qui est [désirée et] prise avec délectation, est reçue par l'estomac, et contenue, et retenue toute la journée, et est même mieux digérée, et celle qui est mieux digérée, est plus revigorante tandis que l'autre qui n'est pas désirée, est prise avec quelque peine, et n'est pas du tout aussi bien digérée : et c'est cela que dit Hippocrate.¹⁹

La nourriture qui provoque l'envie de celui à qui elle est présentée lui est bénéfique, à condition que ce désir ne soit pas excessif. Les médecins rappellent d'ailleurs les dangers d'un désir trop violent ou la consommation des produits trop chauds.

Certains aliments, comme le miel ou le vin, sont réputés particulièrement chauds et desséchants. Il est même recommandé de ne pas en consommer en cas de fièvre ou dans les régions les plus chaudes, le danger étant alors de nuire à l'organisme en l'échauffant trop. Le risque est d'autant plus important que ces produits passent pour spécialement savoureux. Aldebrandin de Sienne le

¹⁹ BERNARD DE GORDON, *op. cit.*, « *DE CIBO DESIDERATO. Iste canon valet in tempore sanitatis, et in tempore aegritudinis : si enim sunt duo cibaria quorum unum est optimum, et aliud minus bonum : et cibus minus bonus desideratur et appetitur, talis cibus [citius] debet concedi quam alter qui melior est : quoniam quod melius sapit melius nutrit, secundum Avicen. Et ratio dictorum est, quoniam cibus qui [appetitur et] accipitur cum delectatione, amplectitur a stomacho, et comprehenditur, et diu retinetur, et imo melius digeritur, et ille qui melius digeritur, magis est iuuatius, alter autem qui non appetitur, sumitur cum quodam fastidio, et imo nequaquam tam bene digeritur : et hoc est quod dicit Hipp.* », p. 52.

rappelle et précise que « se li cors de l'oume est sains, totes les cos ki li ont millor savour à le bouche, miex le nourrissent. »²⁰ Délicieux et nourrissants, ces mets doivent cependant être consommés avec parcimonie, dans la mesure où ils incitent à « l'usance », c'est-à-dire à la luxure. Sans condamner explicitement le désir sexuel provoqué par la nourriture, les médecins, soumis à la morale chrétienne, s'interdisent d'encourager un usage déviant de l'alimentation, au service de toutes les formes de plaisir charnel.

Strictelement encadrés, la faim et l'appétit trouvent une place prépondérante dans la description que les médecins font des mécanismes alimentaires. Loin d'être totalement condamnés, ils sont soumis au même idéal de mesure et de tempérance qui sous-tend toute la pensée médicale médiévale. Comprise puis domestiquée, la faim est facilement intégrée dans l'arsenal d'éléments qui concourent à garantir santé et longévité aux patients les plus aisés.

²⁰ ALDEBRANDIN DE SIENNE, *op. cit.*, p. 14.