

# Bruxelles

## Santé

N° spécial 2009

**Tranche de pain, tranche de vie**

Actes du colloque organisé le 11 juin 2009  
au Centre culturel de Woluwe Saint-Pierre







# Tranche de pain, tranche de vie

Actes du colloque organisé le 11 juin 2009  
au Centre culturel de Woluwe Saint-Pierre

Coordination rédactionnelle : Alain Cherbonnier  
Graphisme : Carine Simon

Question Santé 02/512 41 74  
E-mail : [info@questionsante.org](mailto:info@questionsante.org)  
[www.questionsante.org](http://www.questionsante.org)



# Introduction

Avec l'avènement du surpoids et de l'obésité comme problèmes de santé publique, les messages de prévention en matière d'alimentation sont à l'avant-plan de l'actualité. Ils reposent en général, explicitement ou non, sur l'hypothèse que les mangeurs sont des êtres rationnels qui se comportent erronément parce qu'ils sont mal informés ou insuffisamment alertés des risques. La manière dont la communication aborde les us et coutumes alimentaires amène trop souvent à les réduire à une affaire de nutrition et de diététique (même si, fort heureusement, la notion de plaisir n'est pas toujours absente des messages et programmes de prévention).

On en viendrait presque à oublier que manger n'est pas seulement absorber des nutriments, c'est un acte aux multiples dimensions :

- économique (5 fruits et légumes par jour, il faut pouvoir se les payer) ;
- culturel (on transmet ou fait revivre la cuisine familiale ou celle du terroir, on découvre d'autres cuisines) ;
- émotionnel (on incorpore un élément extérieur : les dégoûts alimentaires des jeunes enfants montrent bien que ce n'est pas un acte indifférent !) ;
- sensuel (parfums, saveurs, couleurs, croquer la pomme...) ;
- convivial (en partageant, en offrant un repas, on affirme un lien) ;
- social (on ne mange pas de la même manière selon le groupe social auquel on appartient) ;
- écologique (produits bio, compost, emballages biodégradables ou recyclables) ;
- et même politique (« traçabilité » des produits, sécurité alimentaire, OGM...) !

Pour que la prévention du surpoids et de l'obésité (et des pathologies associées) ait quelque chance d'aller au-delà des discours normatifs bien intentionnés mais inefficaces à terme, on peut penser qu'il est nécessaire non seulement de faire preuve d'habileté et de subtilité dans la communication, mais aussi d'envisager l'alimentation de manière globale : autrement que comme source de problèmes potentiels mais, plus largement, comme un fait humain multiple, complexe, évolutif et non exempt de paradoxes. Comme un fait social inscrit historiquement, culturellement, géographiquement, familialement. Et comme une source possible d'enrichissement, d'échanges, de curiosité, de découvertes.

C'est en ce sens que l'ASBL Question Santé proposait le 11 juin dernier, avec le soutien de la Commission communautaire française de la Région de Bruxelles capitale, un colloque intitulé *Tranche de pain, tranche de vie*, au Centre culturel de Woluwe Saint-Pierre. Quatre invités nous y ont fait part de leurs regards, certes divers, sur l'alimentation :

- Jean-Pierre Corbeau, professeur de sociologie (Université François Rabelais, Tours) : *Transmettre et apprendre les cultures alimentaires, une manière de modifier nos sociabilités et notre rapport aux aliments.*
- Liliane Plouvier, historienne de la gastronomie (Haute Ecole Francisco Ferrer, Bruxelles) : *Plaisir et santé à la table des califes abbassides de Bagdad (IXe-XIe siècles).*
- Simone Gerber, pédiatre, psychothérapeute : *Identités culinaires.*



- Marie-Josée Mozin, diététicienne de pédiatrie (Hôpital universitaire des enfants Reine Fabiola), Présidente honoraire du Club européen des Diététiciens de l'Enfance : *Prévenir les maladies de la nutrition, améliorer le bien-être et les performances scolaires par l'alimentation consommée à l'école ?*

Les lecteurs trouveront, dans les pages qui suivent, les contributions des orateurs. Toutefois, en guise d'apéritif, nous leur suggérons de savourer d'abord un cinquième regard, celui de Christian De Bock, rédacteur en chef du mensuel *Education Santé*, qui a participé en connaisseur à cette journée de colloque...

*« Dans un restaurant trois étoiles, on vous enlève les miettes au fur et à mesure que vous ne les faites pas. » Jean-Pierre Corbeau*

*Jean-Pierre Corbeau, professeur à l'Université François Rabelais de Tours (tout un programme !) a brillamment planté le décor d'un décalage radical par rapport aux discours attendus sur la malbouffe et la progression fulgurante des maladies qui lui sont associées. Il a plaidé avec humour et conviction contre l'information nutritionnelle qui « déconstruit et désenchanté l'aliment » et pour une éducation qui accepte de prendre en considération la complexité du mangeur.*

*Cette complexité s'inscrit dans trois répertoires, celui du comestible (qui varie fortement dans le temps mais aussi dans l'espace ; un insecte grassouillet parfaitement grillé nous semblera, à nous Européens, aussi répugnant que de délicieuses crevettes grises non épluchées à d'autres), du culinaire (qui permet de saisir finement la stratification sociale) et du gastronomique (qui distingue d'autres êtres vivants l'être humain capable de se penser en train de manger et d'en tirer du plaisir).*

*Il plaide en faveur d'une éducation humaniste, qui perçoit l'alimentation comme un dialogue permettant d'accepter l'altérité et de transmettre des valeurs, à l'heure où l'industrie agro-alimentaire a réduit le plaisir de manger à une sensation organoleptique immédiate qui oublie partage, culture, jubilation. Un bel exposé, malheureusement un brin trop court à notre goût.*

*Liliane Plouvier, historienne de la gastronomie, continuateur de l'œuvre novatrice du regretté Jean-Louis Flandrin, nous convia ensuite à un extraordinaire voyage dans le temps en évoquant avec une érudition sans faille et des mots gourmands le plaisir et la santé à la table des califes de Bagdad. Son exposé sensuel et détaillé a désarçonné plus d'un participant. Nous nous sommes régalés, quant à nous, de sa description émerveillée de la cuisine « fusion » perse et byzantine, à laquelle nous devons la technique du feuilletage, les pâtes alimentaires, les oeufs battus en neige, la gélification, etc.*

*Une civilisation qui utilisait les sucreries comme base de sa pharmacopée ne saurait que nous être sympathique, et a fortiori si elle affirme son intérêt pour les plaisirs de la chair et de la chère, propres à renforcer l'adoration d'Allah. On est loin de certain islam tristounet d'aujourd'hui, on est loin aussi de l'ascèse chrétienne et de ses péchés capitaux !*

*Simone Gerber, pédiatre et psychothérapeute, fit le pari risqué de demander à l'assistance de réagir et de dialoguer à partir de cas individuels de traumatismes alimentaires chez des enfants qu'elle aide dans sa pratique, nous rappelant au passage que notre goût est déterminé pour 5% seulement par nos papilles et pour 95% par l'olfaction. Si vous avez déjà observé un « vrai » œnophile goûter un vin avec précision sans devoir y tremper les lèvres, vous comprendrez ce qu'elle voulait dire.*



*Marie-Josée Mozin, diététicienne de pédiatrie, termina la journée par un exposé à première vue plus classique, centré sur la prévention des maladies de la nutrition mais aussi l'amélioration du bien-être et des performances scolaires par l'alimentation consommée à l'école. Elle brossa un portrait rapide et clair de la problématique, tout à fait essentielle vu la longueur des journées continues que les enfants passent à l'école, où ils ingurgitent 30 à 50% de leurs apports nutritionnels journaliers.*

*Elle en profita aussi pour couper les ailes à quelques canards, pour démonter certaines idées reçues à propos des produits laitiers, de l'injonction aussi ferme que vague à consommer « cinq fruits et légumes par jour », de la sacro-sainte « collation de 10 heures », parfaitement superflue pour l'immense majorité des enfants alors qu'un véritable goûter leur est utile. Et, pour les amateurs de figures*

*géométriques, elle égratigna quelque peu le standard de la pyramide alimentaire, lui préférant une pyramide de l'activité physique forcément plus dynamique !*

*Un clin d'œil au « nutritivement correct » pour terminer. Jean-Pierre Corbeau (qui n'en a pas fait un fromage pour autant !) a observé ceci : certains enfants qui n'ont pas encore appris à lire, en captant le logo de l'INPES à côté des avertissements sanitaires qui accompagnent les spots publicitaires pour les snacks et sodas, attribuent spontanément un label de qualité à ces délicieuses saloperies, ce qui n'est pas vraiment le but recherché par les autorités sanitaires françaises. Sacrés mômes !*

Christian De Bock

Texte publié initialement dans *Éducation Santé*,  
et reproduit avec son aimable autorisation





# Transmettre et apprendre les cultures alimentaires Une manière de modifier nos sociabilités et notre rapport aux aliments

Jean-Pierre Corbeau

Pour appréhender la transmission et l'apprentissage des cultures alimentaires et démontrer que cette pédagogie constitue, selon nous, une manière de modifier nos sociabilités et notre rapport aux aliments, nous proposons, dans un premier temps, de définir quelques notions qui sous-tendent notre analyse. Dans la seconde partie de notre exposé, nous montrerons que l'éducation à des cultures alimentaires constitue une forme d'humanisme susceptible de construire du lien social à travers de multiples interactions imbriquées dans le partage alimentaire, de développer des appartenances identitaires valorisantes et ouvertes à la découverte de l'altérité.

## I. Information nutritionnelle *versus* éducation à des cultures alimentaires

### Les limites de l'information nutritionnelle

« Faire » de l'information nutritionnelle s'inscrit dans une logique de « reproduction ». On se drapé dans la fonction médiatrice d'une vision réduisant l'aliment à sa simple dimension nutritionnelle (parfois même moléculaire !) et l'on s'adresse à un citoyen considéré comme en danger dès qu'il mange. Cette « médicalisation dramatisée » de l'alimentation est renforcée par l'uniformisation du message nutritionnel dont on désire diminuer le coût en l'adressant de façon indifférenciée à l'ensemble de la population (sans

prendre en compte le genre, l'âge, les identités culturelles, le mode de vie, etc.). Au bout du compte, si l'on « rentabilise » économiquement l'information nutritionnelle, on en diminue considérablement l'impact. On sait pourtant que les jeunes mangeurs (comme leurs aînés) sont tous différents les uns des autres, avec des histoires et des trajectoires plurielles, et qu'à force d'induire la méfiance, la responsabilité « rationalisée » et le déni, on augmente les effets pervers<sup>1</sup>. On induit souvent des catégories de bons et mauvais aliments sans considération des styles et rythmes de vie des mangeurs, en oubliant que seule la dose est poison.

Cette approche simplement (seulement) nutritionnelle correspond schématiquement à une attitude des consommateurs « états-uniens »<sup>2</sup> et favorise une médicalisation de notre alimentation<sup>3</sup>. Elle « désenchante » l'aliment en le déconstruisant, en dénonçant le « pouvoir malsain » d'un élément ou en valorisant l'aspect bénéfique escompté d'un autre. Elle engendre un pouvoir quasi « magique », non du mets proposé, mais d'un acide gras particulier, d'un anti-oxydant, etc., qui le compose. D'un point de vue sociologique, force est de constater que cette « déconstruction » nutritionnelle augmente la réflexivité, la distanciation d'avec l'aliment, favorise le contrôle de soi. Elle favorise des formes de restriction cognitive dans certaines trajectoires sociales relativement marquées par le genre.



Bref, cette conception du rapport à l'aliment s'inscrit dans un rapport au corps inventé par les chipotages de l'aristocratie au siècle des Lumières<sup>4</sup>. Est-ce une démocratisation du modèle ou le signe d'une vision du monde dominante ? Plutôt la seconde hypothèse, car on arrive avec des certitudes (qui changent au fil des découvertes vraiment scientifiques) que l'on impose à l'autre comme des normes, en ignorant sa culture, son histoire ou sa difficulté à projeter dans l'avenir la conséquence de ses incorporations, difficulté renforcée par une situation de précarité. On « formate » le mangeur/citoyen devenu « responsable » mais aussi « coupable » s'il transgresse la règle diététique imbriquée dans une position sociale dominante.

Chez certains enseignants ou éducateurs, on renforce ainsi, sans en prendre conscience, l'inégalité sociale, ce qui ne devrait pas être le rôle de l'école<sup>5</sup>. S'y ajoute une inadéquation entre le vocabulaire utilisé et les difficultés linguistiques ainsi que le système cognitif des jeunes publics ciblés par cette information nutritionnelle : les enfants en bas âge ne peuvent conceptualiser les conséquences dans un futur assez lointain de leurs incorporations, et les populations scolaires socio-culturellement défavorisées qui ne bénéficient pas de relais parentaux donnent des sens parfois opposés aux messages qu'ils peuvent répéter sans nécessairement les comprendre.

Or l'aliment n'est pas réductible à sa simple dimension nutritionnelle, il comporte aussi une dimension psychologique, sociale, culturelle. Au-delà des besoins biologiques essentiels, le plaisir qu'il procure et les inquiétudes liées à sa consommation sont aussi importantes pour structurer notre personnalité et trouver un équilibre psychique qui fait partie de la santé au même titre que notre indice de masse corporel (IMC)

Ces discours oublient qu'en mangeant l'enfant construit son identité, que la dynamique sociale, les mutations de l'offre,

l'apparition de nouveaux besoins, les modifications de la hiérarchie des valeurs, les innovations technologiques, le cosmopolitisme mélangent cette identité et qu'elle ne sera jamais conforme au modèle cristallisé proposé. Qu'elle ne sera jamais, non plus, la simple reproduction de l'identité parentale mais que celle-ci constitue aussi le terreau – la *sociabilité* – grâce auquel des interactions plus ou moins créatives – la *sociabilité* – produiront de nouvelles pratiques, de nouveaux répertoires du comestible, du culinaire et du gastronomique. D'où l'intérêt d'une éducation aux cultures alimentaires...

### Les principes de l'éducation aux cultures alimentaires

L'éducation aux cultures alimentaires s'inscrit dans une logique de « production », d'invention du social, des modèles et des pratiques qui l'expriment. La culture alimentaire accepte la « complexité du manger ». Elle perçoit le rapport à l'aliment à trois niveaux différents : manger est un acte biologique ; manger fait plaisir (d'un point de vue organoleptique) ; manger est un acte affirmant des appartenances (et donc des distinctions) culturelles et symboliques qui renforcent ou refusent le développement de liens sociaux.

Ces trois composantes du fait alimentaire prennent de multiples formes et s'inscrivent dans trois répertoires mobilisés à notre insu lorsque nous mangeons :

- le répertoire du *comestible*, qui exprime une dimension magique et signifie des appartenances à des territoires, à des ensembles socioculturels et à des religions ;
- le répertoire du *culinaire*, qui varie selon les régions, les appartenances sociales et les groupes plus restreints (familles, complicités de « l'entre-soi », etc.) ;
- le répertoire du *gastronomique*, enfin, qui fait de nous un « mangeur se pensant manger et en ressentant du plaisir »<sup>6</sup> lorsque le fait alimentaire est vécu comme de la « haute cuisine », lorsqu'il déclenche une dimension affective intense (cuisine permettant des filiations avec



nos souvenirs, des paysages qui nous sont chers, etc.) ou lorsqu'il s'inscrit dans une dimension ludique créatrice d'un sentiment de liberté au même titre qu'une action d'appropriation nous transformant en « mangeurs créatifs »<sup>7</sup>.

Le rôle de la famille, la découverte des goûts par des activités en classe (notamment en maternelle) ou des manières de faire et d'agir alimentaires transmises à l'enfant par les enseignants, les éducateurs, les pairs ou les médias qu'il fréquente, constituent plusieurs dimensions qu'il faut distinguer dans l'étude des socialisations liées à l'alimentation. Celles-ci s'inscrivent dans la « filière du manger » et participent, d'un point de vue symbolique et socioculturel, à l'incorporation de tel ou tel aliment mais aussi à l'incorporation<sup>8</sup> qui considère le mangeur comme un joueur expérimentant des possibilités, découvrant des mets, décidant de les déguster.

Le premier modèle (celui de l'information nutritionnelle) nie la spécificité de l'enfant, cherche à l'inclure dans des normes décidées ailleurs, depuis une logique qui n'est pas la sienne. A l'inverse, le second modèle (celui de la culture alimentaire) valorise l'enfant, acteur d'une création ou, du moins, d'une nouvelle lecture des déterminants dont il hérite. C'est sur lui qu'il nous faut nous appuyer pour modifier notre rapport aux aliments et réactiver, depuis le partage alimentaire, de nouvelles formes de sociabilités.

## II. L'importance du « triangle du manger »

L'éducation aux cultures alimentaires ne peut être envisagée que si l'on considère le « triangle du manger ». C'est à dire l'idée d'un mangeur pluriel qui modifie ses consommations selon la situation (et la sociabilité qui s'y associe) et selon le type d'aliment proposé, qui correspond ou non à son attente du moment et à son histoire. Le « triangle du manger »<sup>9</sup>

dans lequel se développent nécessairement les cultures alimentaires caractérise toutes les formes de consommation alimentaire. Il implique toujours :

- Un *mangeur* : ici l'enfant, que l'on identifiera dans des trajectoires sociales différentes, en tenant compte du genre et de sa catégorie d'âge qui, par delà la diversification sociale, renvoie à une histoire de cohorte créatrice de consensus autour de produits ou de marques totémiques, construisant de véritables petites tribus de consommateurs se différenciant de leurs frères et sœurs parce que donnant un autre sens à la nouveauté de l'offre qui les accompagne dans leur socialisation et leur entrée dans la vie.
- Un *aliment* développant des imaginaires relatifs au plaisir, à la santé, à la silhouette, aux multiples fonctions identitaires, qui, par delà ses qualités organoleptiques, l'appétence ou le dégoût qu'il déclenche, fait l'objet de représentations positives ou négatives qui varient elles-mêmes selon les situations de consommation.
- Ces *situations de consommation* constituent le troisième sommet du triangle... Etre à domicile ou hors domicile (à l'école ou dans un espace de loisirs public, etc.), s'inscrire dans une convivialité entre pairs ou intergénérationnelle, être seul/e, exposé/e ou non à des images médiatisées, vivre la situation comme exceptionnelle ou ordinaire, manger dehors, l'hiver ou l'été, dans la rue, dans un parc, dans la campagne, lors d'une pause restauratrice d'un exercice physique ou pendant un pique-nique, manger nomade ou sédentarisé, etc., constituent autant de variables qui, de façon attendue, modifient l'alimentation mais entraînent aussi la plasticité tolérante des principaux agents sociaux de régulation des incorporations.

On comprend l'importance de cette approche triangulaire pour saisir le phénomène social alimentaire.



### III. Pour une éducation alimentaire humaniste

Sans renier l'importance de la valeur nutritionnelle des produits consommés, l'éducation à une culture alimentaire inscrit l'individu dans une totalité relevant d'un humanisme s'il y a reconnaissance et tolérance de l'altérité. La dimension symbolique des groupes d'appartenance et de référence, qui suppose des convivialités, des commensalités, une interactivité, des partages, s'éloigne encore de la simple réception d'une information nutritionnelle (niant les dimensions culturelles et imaginaires dans sa restriction cognitive simplement nutritionnelle et médicale, qui est nécessaire mais insuffisante).

D'un côté, des recommandations nutritionnelles qui ne correspondent pas forcément au style de vie du mangeur, à ses préférences, qui désenchantent l'aliment et les pratiques alimentaires. De l'autre, un « goût jubilatoire », une mobilisation sensorielle qui ne renvoie pas à un mangeur passif, à un système de normes préétablies, au respect d'un ordre cristallisé diététique ou gastronomique imposé par tel groupe ou tel mentor ; une socialisation dans laquelle le mangeur-acteur dispose de principes lui permettant de construire ses connaissances conceptuelles, physiques et gustatives, sans que la responsabilisation et le contrôle de soi ne tournent à la mésestime de soi, à la déconstruction inhibitive, au déni. Une réflexivité critique et ludique résultant d'expériences porteuses de plaisir et créatrices de complicité avec l'altérité.

Frédéric Lange<sup>10</sup> distinguait deux paradigmes du « manger ». Le premier, celui du goinfre, où l'on s'emplit la bouche pour ne pas s'exprimer voire, de façon plus pathologique, pour ne pas dire. Replié d'une façon égotique, on refuse de communiquer avec les autres ; on ne parle pas la bouche pleine mais elle est toujours pleine ! Manger c'est se condamner au silence... Dans l'autre paradigme, manger est un acte de curiosité. Il permet la découverte de l'autre

(cf. Léo Moulin<sup>11</sup>). On mobilise ses sens et développe une communication matérialisée par la table et les manières de partager les aliments. Les identités culturelles s'affirment sans s'affronter. Souvent l'on débouche sur des métissages novateurs. Ce second paradigme correspond à celui de l'apprentissage des cultures alimentaires. Il est une école de perception tolérante des différences entre soi et les autres, entre l'identitaire qui n'existe que dans la prise de conscience de l'altérité. Pour qu'émerge et se prolonge une telle dynamique de modification de nos sociabilités et de notre rapport aux aliments, il nous semble que cinq axes doivent être privilégiés par les éducateurs.

D'abord apprendre à *dire ses préférences gustatives*, ce qui suppose qu'au moment de manger nos cinq sens soient mobilisés et qu'au fil de la vie, dès le plus jeune âge, parallèlement à l'éducation sensorielle qui apprend à décrypter les subtilités de l'aliment (quel qu'il soit), on acquière des qualificatifs descriptifs à travers des mots associés à des sensations mais aussi à des situations de bien-être (ou déjà de mieux-être) induites par des convivialités, mais aussi grâce au développement créatif de métaphores qui peuvent être les matrices d'une dimension ludique.

Pour que cet apprentissage soit le plus performant il nous semble aussi nécessaire qu'il s'inscrive dans la polysémie du jeu : à la fois le *play* et le *game*, la règle et l'improvisation, les interactions constructives imbriquées dans les socialisations alimentaires. Jeux de l'apprentissage (imitation des parents, des pairs, des héros, simulacre, parodie, dérision) ; *alea* de l'émotion gustative et sensorielle, de la recette « loupée » ou grandiose ; *ilinx* déclenché par une sensation gustative qui nous entraîne, ordalie d'un rituel d'excès ; affrontements plus codifiés dans des systèmes normatifs. A l'encontre de nombreuses politiques éducatives, nous affirmons que respecter la nourriture, la comprendre, c'est jouer avec elle.



Puisqu'il faut aussi apprendre, par delà l'éducation sensorielle et les mots ou images qui s'y imbriquent, apprenons *l'histoire du produit*. Il raconte des techniques, des paysages, des humains qui l'ont élevé, cultivé, transformé avec douleur, avec bonheur. Apprendre l'histoire du produit est une éducation citoyenne qui parle facilement de l'altérité, mais c'est aussi une stratégie fabuleuse pour inculquer la notion du temps aux enfants : le temps saisonnier, celui des souvenirs, celui de l'innovation, celui de la transformation culinaire, du plaisir de la dégustation, et celui d'être ensemble.

Le quatrième conseil que nous donnerions pour la réussite de cet apprentissage serait *d'apprendre le plaisir*<sup>12</sup>. D'expliquer qu'il n'est pas réductible à la sensation (cf. note 6). Comme le rappelle Michel Onfray<sup>13</sup> citant Nietzsche, « avec le plaisir comme fil conducteur de l'éthique, l'homme n'est plus un artiste, il est une œuvre d'art ».

Enfin, il faut transmettre à nos descendants que *manger c'est communiquer*, c'est inventer de nouveaux rapports entre les « citoyens du monde », entre nous et les aliments, entre nos consommations et les ressources de notre planète. C'est un moyen de redécouvrir la dimension temporelle au moment où l'instantanéité et l'ubiquité perturbent quelque peu nos systèmes perceptifs. C'est accepter – n'en déplaise aux tenants du risque zéro – l'incertitude concernant les conséquences de nos incorporations, même si nous cherchons, dans le cadre de politiques de santé publique ou de respect de cultures alimentaires, à les amoindrir. Cette incertitude, que Claude Fischler appelle le paradoxe de l'omnivore<sup>14</sup>, fait partie de notre condition humaine.

*Jean-Pierre Corbeau est professeur de sociologie à l'Université François Rabelais (Tours) et secrétaire général de l'Institut Européen d'Histoire et des Cultures de l'Alimentation*

1. J.-P. CORBEAU, « Les effets pervers de l'éducation nutritionnelle sur les enfants et les adolescents », *Réalités pédiatriques* n° 138, mars 2009, pp.1-8.
2. C. FISCHLER, E. MASSON, *Manger. Français, Européens et Américains face à l'alimentation*, Odile Jacob/OCHA, Paris, 2008.
3. J.-P. POULAIN, *Sociologies de l'alimentation*, Quadrige, PUF, Paris, 2005 ; J.-P. CORBEAU, J.-P. POULAIN, *Penser l'alimentation. Entre imaginaire et rationalité*, Privat/OCHA, nouvelle édition 2008.
4. N. ELIAS, *La Civilisation des mœurs*, Calman-Lévy, Paris, 1973 ; *La Société de cour*, Calmann-Lévy, Paris, 1974 ; et L. BOLTANSKI, *La Découverte de la maladie*, MSH, Paris, 1968.
5. J.-P. CORBEAU, « Education alimentaire à l'école : par qui et comment ? », *Nutri-doc* n° 75, Cérin, octobre 2008 ; « Les effets pervers de l'information nutritionnelle sur les enfants et les adolescents », article cité.
6. *Pour nous, la notion de plaisir résulte de la rencontre de trois composantes :*
  - l'« histoire » que raconte le produit au mangeur – les filiations ou inclusions qu'il permet en évoquant les producteurs, le paysage d'où il est issu, les dimensions affectives et symboliques qui le nimrent ;
  - la sensation gustative agréable qui provient des qualités organoleptiques du produit ;
  - le partage enfin, dans « l'ici et maintenant », de la commensalité ou de la convivialité, ou dans un espace plus virtuel susceptible d'exprimer des appartenances ou des inclusions.*De plus, une telle conception du plaisir alimentaire suppose que l'enfant fasse l'apprentissage de codes, « mérite » son plaisir comme Jacques Puisais aime à le répéter.*
7. F. ASCHER, *Le Mangeur hypermoderne*, Odile Jacob, Paris, 2005.
8. Cf. le sens donné par J.-P. CORBEAU dans « Goûts et gourous !... Des dangers de la réflexivité gustative » (*Cultures et Sociétés* n° 2, 2007, pp. 44-49), qui se distingue de la simple incorporation, puisque le sujet (acteur) choisit



- l'intrusion d'un corps étranger dans son intimité, que cette décision novatrice, « anomique » n'entraîne pas nécessairement d'inquiétude ou d'anxiété, qu'elle débouche sur un « plaisir » éloignant l'inquiétude ou l'anxiété de la « néophilie » et que même le risque parfois perçu de l'« incorporation » contribue à renforcer la confiance en soi. L'« incorporation », très présente chez les pré-ados, se développe avec l'âge et signifie l'émergence de l'autonomie sinon de l'indépendance, une progression vers la responsabilisation, sans qu'elle débouche sur une culpabilité tant que l'on reste, ou se pense, dans le domaine du jeu.*
9. J.-P. CORBEAU, « Pour une approche plurielle de notre alimentation », *Cholé-doc n° 104, Cérin, novembre-décembre 2007.*
10. F. LANGE, *Manger ou les jeux et les creux du plat, Le Seuil, Paris, 1975.*
11. L. MOULIN, *L'Europe à table, Elsevier/Sequoia, Paris, Bruxelles, 1975.*
12. *On peut consulter les différents textes de Nourrir de plaisir : régression, transgression, transmission, régulation ? (dir. J.-P. CORBEAU), Cahiers de l'OCHA n° 13, Paris, novembre 2008.*
13. M. ONFRAY, *L'Art de jouir, Grasset, Paris, 1991, p. 223.*
14. *Nous devons manger pour vivre, manger varié pour agir, penser, nous reproduire, et nous sommes parfois obligés d'incorporer des aliments inconnus susceptibles de nous empoisonner, pour les substituer à ceux qui nous manquent : C. FISCHLER, L'Homnivore, Odile Jacob, Paris, 1990.*



# Santé et plaisir à la table des califes abbassides de Bagdad (VIIIe – XIIIe siècles)

Liliane Plouvier

Entre les VIIIe et XIe siècles, Bagdad brille de mille feux et est le théâtre d'une révolution qui englobe l'ensemble des domaines civilisationnels : aussi bien les sciences et les arts que les techniques (diffusion de l'astrolabe, du cadran solaire, de l'alambic, du papier, de la boussole)<sup>1</sup>. Elle est soutenue par les califes abbassides, grands amateurs de bonne chère ; ils s'en délectent avec d'autant plus de plaisir que la médecine lui attribue des vertus curatives. Aussi bien les califes ont-ils tendance à favoriser l'épanouissement des sciences médicales et des arts culinaires, devenus *ipso facto* indissociables. De fait, les califes dirigent les cuisines palatiales en étroite collaboration avec les médecins. Yuhanna Ibn Masawayh (mort en 857) est un des plus prestigieux médecins de cour ; il est connu dans le monde latin pour ses fameux *Aphorismes*, qui resteront pendant des siècles une référence incontournable en Occident comme en Orient. Ibn Masawayh officie auprès de plusieurs califes, dont l'inoubliable Haroun al-Rachid (mort en 809).

Médecine et cuisine envahissent *a fortiori* la littérature. En 988, Ibn an Nadim établit un catalogue bibliographique intitulé *Fihrist*, dans lequel sont mentionnés d'innombrables ouvrages qui, d'une manière ou d'une autre, abordent les questions sanitaires et alimentaires. Ce faisant, il emboîte le pas à Athénée de Naucratis qui, dans les *Deipnosophistes* (le Banquet des sophistes) rédige au IIIe siècle un répertoire de centaines de livres faisant honneur au *gastronomos*, signifiant littéralement « loi du ventre » et ne se référant pas uniquement à la sensualité de la gueule, comme aujourd'hui, mais se préoccupant aussi du bien de l'estomac, *dixit* Jean-Louis Flandrin<sup>2</sup>.

Les lumières de Bagdad pénètrent en Occident d'abord via les territoires conquis (califat omeyyade de Cordoue, émirat de Sicile), ensuite grâce aux traductions latines des traités scientifiques arabes initiées au XIe siècle par Constantin l'Africain au Mont-Cassin et par ses disciples de l'École de Salerne ; ils sont relayés au XIIe siècle par l'équipe de Gérard de Crémone, qui se déplace à Tolède. L'ancienne capitale des califes omeyyades (r. 929 – 1031), eux aussi épris de savoir, abrite alors la plus riche bibliothèque scientifique d'Occident qui a justement été fondée sous leur impulsion.

## I. Sciences médicales

Les pères fondateurs des sciences médicales sont les Grecs Hippocrate de Cos (Ve siècle avant notre ère) et Galien de Pergame (IIe siècle de notre ère). Dès le VIIIe siècle, une vaste campagne de traduction en arabe de leurs œuvres est menée à Bagdad, dont les figures de proue sont Hunain (808-877) et son neveu Hubaish (deuxième moitié du IXe siècle). Les traités thérapeutiques occupent, en l'occurrence, une place primordiale dans le *Fihrist* : Ibn an Nadim en cite 430. Deux disciplines se trouvent à cheval entre médecine et cuisine : la pharmacie ou *materia medica* et la *dieta*. Celles-ci accordent la même prééminence au goût et au plaisir qui, d'entrée de jeu, sont étroitement associés. Car, comme le suggère déjà Aristote, ce qui flatte les papilles gustatives est bon pour la santé. Autrement dit, le goût possède une valeur à la fois hédonistique et utilitaire<sup>3</sup>.

## Pharmacie ou « matière médicale »

La « matière médicale » se partage entre, d'une part, les « simples » (*mufrada-s*), des drogues d'origine végétale, animale ou minérale, d'autre part, les « composés » (*murrabakka-s*), où des « simples » sont associés en nombre variable. Ils correspondent à deux genres littéraires : les herbiers et les formulaires ou antidotaires. Certains « composés » relèvent davantage du domaine de la confiserie que de celui de la pharmacie. Galien donne déjà la recette d'une rutilante gelée de coing (*diamelon*) dont il prétend être le créateur ; elle vise à la fois à soigner l'estomac et à flatter le palais.

Grâce à l'arrivée du sucre de canne, qui supprime l'antique miel sans toutefois l'évincer, les apothicaires arabes créent de nouvelles friandises médicamenteuses. Dans les traités pharmaceutiques appelés *grabadin-s* (transmis au monde latin sous le nom d'*antidotaria*), elles sont rangées parmi les *la'uqat* (*loochs*), les *murrabayat* (*condita*), les *gawarsnat* et les *ma'gin* (également traduits par *electuaria*). Les premiers contiennent notamment des formules de massépains et de nougats, les seconds de fruits confits, de toutes sortes de confitures, de pâtes de fruits et de bonbons au sucre tiré ou pétri (appelé *fanid*, traduit en latin par *penidium*) ; ils sont surnommés « dragées » en vieux français. Le sucre étant très cher à cette époque, les *murrabakka-s* délectables sont des produits de luxe réservés à la table des califes ; ils sont servis à la fin des repas pour le plaisir et la santé<sup>4</sup>.

Les *grabadin-s* sont rarement des œuvres autonomes ; ils sont souvent intégrés dans les encyclopédies médicales où ils ont droit à un livre spécifique. Citons le *grabadin* d'Ibn Sarafiu (IXe siècle) qui forme la dernière partie du *Kunash* (*Pandectae*), celui de Rhazes (mort en 923) qui est intégré dans le *Kitab al-Hawi* (*Continens*), celui d'Haly Abbas (mort en 990) qui occupe tout un chapitre du *Kitab al-Malaki* (*Liber pantegni*), et celui d'Avicenne (980 – 1037) qui fait l'objet du livre V du célèbre *Canon*.

## Diaïta / Al-tadbir

Le champ d'application de la *diaïta* grecque, traduite en arabe par *al-tadbir*, est beaucoup plus étendu que celui de la diète moderne, qui concerne uniquement la manière de s'alimenter. De fait, elle prend en compte d'autres facteurs. Galien en mentionne six : *aer* (l'air), *motus et quies* (le mouvement et le repos), *somnus et vigilia* (le sommeil et la veille), *repletia et evacuatio* (ce qui est avalé et expulsé), *accidenti animi* (les accidents de l'âme), *cibus et potus* (la nourriture et la boisson), même si ces derniers occupent *ab origine* une place plus importante.

Hunain (cf. supra) est le premier à transmettre la diététique hippocrato-galénique au monde scientifique abbasside. Outre son entreprise traductrice, le brillant médecin compose un *Kitab al-masa'il fi t-tibb* (Livre des questions de la médecine, connu dans le monde latin sous le nom d'*Isagoge Johannitii*), dans lequel il se préoccupe exclusivement de l'*al-tadbir* dont il peaufine les assises. Hunain commence par ajouter aux six facteurs de base fixés par Galien l'activité sexuelle et les bains. Ensuite, il retoilette l'antique théorie des humeurs sur laquelle ils sont fondés. Celle-ci repose sur les quatre éléments : terre, eau, feu, air, qui possèdent chacun une double qualité : la terre est froide et sèche, l'eau froide et humide, l'air chaud et humide, le feu chaud et sec. Ces quatre éléments correspondent dans le corps humain à quatre humeurs, qui possèdent également deux qualités : la bile noire est froide et sèche comme la terre ; la bile jaune, chaude et sèche comme le feu ; le flegme (dit aussi pituite), froid et humide comme l'eau ; et le sang, chaud et humide comme l'air. Si les trois dernières peuvent être observées, la bile noire (*colera* en latin) est par contre un concept purement théorique.

Tout individu est dominé par ce « mélange humoral » qui détermine sa complexion ou *temperamentum*. Les tempéraments sont également au nombre de quatre : le



mélancholique ou atrabilaire, le bilieux ou colérique, le flegmatique et le sanguin. Tant que le mélange humoral est stable, l'homme reste en bonne santé. Mais, en cas de déséquilibre, la maladie apparaît. Celle-ci se soigne donc en rééquilibrant le tempérament du patient par un médicament ou, mieux, par la *diaita / al-tadbir* que les traducteurs salernitains surnommeront *regimen* (à l'origine du mot régime). Le traitement repose sur le système de la compensation ou des contraires : *contraria contrariis*. Ainsi, une maladie froide et humide requiert un *regimen* ayant des qualités chaudes et sèches. La théorie des semblables est appliquée aux bien portants à des fins conservatoires : il s'agit en effet de conserver l'équilibre existant. Un individu au tempérament sanguin devra par conséquent suivre un *regimen* de nature chaude et humide.

Autre dit, la *diaita / al-tadbir* détermine la façon dont un individu doit gérer son corps et son esprit pour bien vivre<sup>5</sup>. C'est, en somme, la science d'une vie saine et plaisante. Les successeurs de Hunain consacrent au moins un livre de leur œuvre à l'*al-tadbir*. Parmi eux, les plus remarquables experts en la matière sont Avicenne (Livre I du *Canon*), Rhazes (Livres III et IV du *Kitab t-tibb al-Mansuri*, traduit en latin par *Liber ad Almansorem*) et, surtout, le médecin égyptien du IXe siècle Isaac Israëli (le Juif), qui rédige même un traité entier dédié exclusivement à l'*al-tadbir* : le *Kitab al-agdiya* (Livre sur les aliments), traduit en latin par *De dietis*, ayant pendant tout le Moyen Age, voire au-delà, servi de référence dans les facultés de médecine.

Cependant, plusieurs médecins considèrent que la santé (*sanitas : as-sihha*) passe d'abord par le ventre ; ainsi, Ibn Butlan et Avicenne proclament au XIe siècle que plus les nourritures sont appétissantes, plus elles sont digestes. Près de mille ans plus tôt, Galien relève les aliments qui sont bons, c'est-à-dire bons pour le palais et la santé ; ce faisant, il applique en somme les enseignements d'Aristote. La *diaita / al-tadbir*, qui accorde à la nourriture une place

primordiale, est surnommée « cuisine médicale »<sup>6</sup>. Deux traités fondamentaux entrent dans cette catégorie : le *Taqwin al-sihha*, écrit justement par Ibn Butlan, et le *Minhaj al-Bajan d'Ibn Gazla*, datant également du XIe siècle. Ils sont traduits en latin au XIIIe siècle, respectivement sous les noms de *Tacuinum sanitatis* et de *Liber de ferculis* (traduction partielle) qui est d'ailleurs un véritable réceptaire.

La « cuisine médicale » ne doit pas être confondue avec la « cuisine des médecins », c'est-à-dire celle qui est consignée non dans des traités scientifiques mais dans des *kitab-s al-tabikh* (livres de cuisine) dont les auteurs sont médecins. Ceux-ci sont souvent amateurs de bonne chère puisque celle-ci leur permet de garder la forme ; d'aucuns n'hésitent pas à remplacer le turban par la toque et à concocter des plats souvent délicieux dont ils notent les recettes sur le papier. Parmi les plus brillants médecins s'étant lancés dans l'écriture de *kitab-s al-tabikh*, citons Rhazes et Yuhanna ibn Masawayh. La « cuisine des médecins » fera également des émules dans le monde latin médiéval<sup>7</sup>. A la Renaissance, les apothicaires occidentaux seront même traités de « cuisiniers arabesques », tant les médicaments qu'ils confectionnent sont délicieux ! Ils continueront au reste à fabriquer des friandises jusqu'à l'industrialisation de la pharmacie, c'est-à-dire jusqu'au XXe siècle...

## II. Arts culinaires

Parallèlement, une véritable réforme culinaire voit le jour, toujours impulsée par les califes ; elle possède des aspects tellement innovants que l'orientaliste anglais David Waines n'hésite pas à la surnommer *new wave*<sup>8</sup>. Son fondateur est le poète, gourmet, cordon bleu et auteur culinaire abbasside Ibrahim bin al-Madhi (mort en 839), demi-frère d'Haroun al-Rachid et fils du calife al-Mahdi (mort en 785). Son *Kitab al-tabikh* a hélas disparu, mais Ibn Saggar al-Warrak en reproduit de nombreux extraits dans son propre *Kitab al-*



*tabikh* rédigé au Xe siècle et qui a, par contre, été retrouvé<sup>9</sup>. *L'Anwa a-saydala fi alwan al-at'ima* ou *Kitab al-tabikh fi'l-Maghrib wa-al-Andalus*, un réceptaire du XIe siècle en provenance d'al-Andalus et dont l'auteur est surnommé l'Anonyme andalou, consacre également un chapitre entier aux recettes d'Ibrahim<sup>10</sup>. Certaines sont appelées *ibrahimiyya-s*.

Ibrahim crée une cuisine-fusion avant la lettre qui, tout en jouant sur les claviers perse et byzantin, les deux incontournables références de l'époque, introduit des réformes retentissantes ayant laissé des traces jusqu'à ce jour non seulement en Orient mais aussi en Occident. Ainsi, les techniques de feuilletage sont perfectionnées et permettent la réalisation d'évanescentes tourtes, celles de la pastification se multiplient et impulsent le développement des nouilles, celles de la gélification se précisent ; les queux des Abbassides créent notamment de lumineux aspics (*qaris*), tandis que les confiseurs concoctent de translucides gelées de fruits (souvent en collaboration avec les pharmaciens, qui les ont héritées de Galien). Les pâtisseries complètent la gamme des douceurs avec des confectons aériennes qu'ils allègent en y introduisant des dizaines de blancs d'oeuf montés en neige<sup>11</sup> ; ce faisant, ils posent les jalons des meringues, macarons, « rochers », mousses et autres soufflés. De plus, le *new wave* abbasside offre à la haute cuisine française deux de ses plus somptueux trophées : les oeufs brouillés aux truffes noires et la poularde en vessie.

Enfin, la nouvelle vague aime jongler avec les couleurs et les saveurs. Un tourbillonnant cocktail est réalisé dans lequel aromates (coriandre, cumin, thym, marjolaine, menthe, estragon) et épices (cannelle, poivre, gingembre, girofle, galanga, muscade), essences (de rose, de fleur d'oranger) et parfums (musc, ambre), éléments acides (vinaigre, jus d'agrumes) et éléments doux (miel, sucre de canne) sont unis de façon harmonieuse au sein d'une délicate et étincelante composition, aussi bien dorée au safran que verdie aux

herbes fraîches voire teintée avec d'autres pigments (indigo, lapis lazuli).

Assez curieusement, le *Fihrist* ne signale qu'une douzaine de *kitab-s al-tabikh*, tous perdus, alors qu'à la même époque Ibn Saggar al-Warrak en mentionne et utilise plus de vingt, également disparus. Cependant, la littérature culinaire ne s'essouffle pas après l'état des lieux dressé en 988 par Ibn an Nadim dans le *Fihrist*. Bien au contraire. Trois siècles plus tard, en 1239, soit trente-deux ans avant la prise de Bagdad par les Mongols (1258), al-Baghdadi peut écrire dans l'introduction de son *Kitab al-tabikh* : « J'ai consulté un grand nombre de livres consacrés à l'art culinaire, dans lesquels sont mentionnés de nombreux mets nouveaux... »<sup>12</sup>.

### III. La « cuisine des califes »

Il y a non seulement une « cuisine des médecins » mais aussi une « cuisine des califes ». Le *new wave* abbasside n'aurait pas été ce qu'il fut sans leur implication personnelle, leur culte des plaisirs de la table et leur passion pour la cuisine. Car ils aiment non seulement manger mais aussi cuisiner... D'autres souverains les ont, il est vrai, précédé dans cette voie. Si, dans le monde classique, les doctrinaires exigent qu'un bon *imperator* mange peu et vite, tel Auguste qui « trace le cadre d'une moralisation de l'Etat »<sup>13</sup>, les successeurs de celui-ci ne le suivent pas systématiquement sur le chemin de l'austérité, comme il résulte du *De re coquinaria*, un livre de cuisine élaboré au Ve siècle par un auteur anonyme surnommé le pseudo-Apicius<sup>14</sup>, dans lequel sont données plusieurs recettes se référant à des empereurs : Trajan (*porcellum Traianum*), Commode (*concielia Commodiana*), Vitellius (*porcellum Vitellianum*, *pisam Vitellianum sive fabam*). Est-ce parce que ceux-ci aiment particulièrement le mets en question ou bien parce qu'ils l'ont inventé ? De fait, l'empereur Domitien se fait assister en cuisine par un conseiller gastronomique ; de même, le *basileus* Constantin VIII n'hésite pas à mettre la main à la pâte<sup>15</sup>.



L'empereur sassanide de Perse Chosroès I Anusirvan (r. 531 – 578), qui sert de modèle aux califes abbassides, est sans doute aussi un « prince aux fourneaux » (malgré une tendance passagère à l'anorexie au cours de sa jeunesse, *dixit* Ibn Saggār al-Warrak dans son *Kitab al-tabikh*). Chosroès est en effet à l'origine de nombreux mets regroupés sous le nom de *kisrawiyyat* dans les livres de cuisine arabes, dont le *Kitab* de Warrak. Parmi eux, celui-ci signale un poulet glacé aux concombres (*barida*) ultra-raffiné. Warrak affirme en outre que le souverain perse est le créateur de la *pasta asciutta* : une pâte égouttée et nappée d'une sauce, par opposition à la *pasta in brodo* servie dans son bouillon de cuisson. Jusqu'alors les pâtes sont en effet systématiquement servies *in brodo* (sauf les lasagnes – *lagana* – romaines préparées *al forno* ou *pasticcata*, comme aujourd'hui). Ainsi, la famille millénaire des médiévales *itriyya-s* ou *atriyya-s* arabes, dérivées des antiques *itria* grecques et subsistant notamment en Italie dans la célèbre *minestra di tria e ceci* pouillaise, comprend des pâtes *in brodo* appartenant à la famille des tagliatelles et pouvant aussi bien être longues que courtes. Une des plus anciennes recettes est donnée par le médecin byzantin du IV<sup>e</sup> siècle Oribase, qui prescrit de laisser les *itria* dans le bouillon de poulet ou d'agneau où elles ont cuit<sup>16</sup>. Warrak en jette trois poignées dans la *nibatyya* (contraction de « nabatéen », synonyme de mésopotamien, et d'*itriyya / atriyya*), un potage roboratif au poulet où elles cuisent sans être égouttées. Warrak parseme in fine la *nibatyya* de jaunes d'oeufs durs hachés et de dés de fromage<sup>17</sup>. L'association *pasta / fromage* de même d'ailleurs que la *pasta asciutta*, qu'on pensait également typiques de la cuisine italienne, sont donc nées en Orient.

Cela dit, la pâte de Chosroès s'appelle *lakhsa*<sup>18</sup> ; Warrak en donne le mode de fabrication et une recette : prends une pâte ferme, lamine-la au rouleau à la manière du pain, coupe-la au couteau sur la longueur en lanières, puis jette

celles-ci dans un bouillon de viande. Une fois cuite, la *pasta* est sortie du bouillon au moyen d'une écumoire, ensuite disposée dans un plat et recouverte avec une sauce au yaourt séché, aux noix, à l'ail, qui est mouillée avec le bouillon. La *lakhsa* est donc une *tagliatella lunga*, comparable à l'*itriyya / atriyya* décrite par le lexicographe arabe du IX<sup>e</sup> siècle Bar Ali<sup>19</sup>.

Les califes adoptent non seulement les spécialités de Chosroès mais se mettent, à l'instar de leur idole vénérée, aux fourneaux. Tout comme les *kisrawiyyat* se réfèrent explicitement à l'empereur de Perse, les *haruniyya-s* et *ma'muniyya-s* arborent respectivement la marque des califes Haroun al-Rachid et al-Mamoun (mort en 833) qui en sont peut-être les créateurs. Ce dernier a même écrit un livre de cuisine perdu. D'autres chargent leurs collaborateurs de rédiger des *kitab-s al-tabikh* : al-Mu'tadid (mort en 902) demande en l'occurrence à son conseiller Ibn al-Tayyib al-Sarakhsi de le lui concocter, *dixit* Warrak (p. 32). Le calife al-Mu'tamid (mort en 892) agit de même.

Quelques cuisiniers palatiaux élaborent également des *kitab-s al-tabikh*, notamment Abdullah bin Samin, chef-coq du calife al-Wathik (mort en 847). De fait, les maîtres-queux des Abbassides sont en général des personnalités instruites ; plusieurs écrivains en dressent le portrait : al-Warrak, al-Baghdadi et son compilateur anonyme, auteur d'un *Kitab Wasf* (Livre sur les aliments) écrit entre les XIII<sup>e</sup> et XIV<sup>e</sup> siècles. Le parfait cuisinier doit être intelligent et instruit, savoir dénicher les produits de qualité, combiner les épices et les aromates, bref maîtriser l'art culinaire et en détenir les secrets. Il doit en outre respecter les règles d'hygiène, veiller à la propreté de la cuisine et de la vaisselle tout comme à celle de sa personne : se laver les mains, se curer les ongles après chaque passage en cuisine<sup>20</sup>.



## IV. Vin et bière

Les califes apprécient que les mets raffinés qui leur sont servis soient arrosés de grands crus. Au XIII<sup>e</sup> siècle, Ibn al-Adim écrit dans le *Kitab al-wusla ila l-habib* (Livre du lien avec l'ami, ou description des bons plats et parfums) que « la majeure partie des plaisirs terrestres et célestes consiste dans la consommation non seulement de mets mais aussi de boissons désirables »<sup>21</sup>. En dépit d'une croyance bien établie et fondée, il est vrai, sur certains versets du Coran, la vigne et le vin qu'elle produit ne sont pas dédaignés à la cour bagdadienne. Al-Warrak décrit différentes techniques de vinification et indique les propriétés thérapeutiques du vin, conformément aux doctrines médicales. Avicenne le recommande même aux bien portants, mais leur déconseille d'en abuser et, surtout, de « s'enivrer sans cesse ». Pour autant, le célèbre savant ne condamne pas les excès : « si tu as envie de te soûler, dit-il, que ce ne soit pas plus d'une fois par mois »...<sup>22</sup> Une cuite par mois! Permission pour le moins étonnante de la part d'un médecin, de surcroît musulman. Cependant, n'oublions pas qu'il exerce à l'époque des Abbassides et que les « commandeurs des croyants » entretiennent des rapports privilégiés avec Allah leur permettant de se livrer au culte de Bacchus !

Warrak donne également une intéressante recette de vin de dattes aromatisé au houblon qui interviendra dans la cervoise médiévale, quoique probablement plus tard. La bière houblonnée serait-elle un héritage de Abbassides ? C'est peu probable. Les formules de *fukka* ou bière proposées par Warrak n'en comportent pas. Le procédé de fabrication n'est d'ailleurs pas le même que celui de la cervoise et de la bière occidentales, qui démarrent à partir d'une bouillie plus ou moins liquide de céréales maltées dite « salade ». La *fukka* est au contraire à base de pain<sup>23</sup> et brassée de la même manière que son ancêtre paléo-babylonien, appelé *sikaru* en akkadien et *kas* en sumérien. C'est la raison pour laquelle les Mésopotamiens le surnomment « pain buvable »

ou « bière mangeable ». Les anciens Égyptiens utilisent des expressions analogues pour désigner leur bière appelée *zythum*, qui est en effet fabriquée de façon comparable<sup>24</sup>. Le *zythum* subsiste aujourd'hui sous le nom de *bouza*, qui est notamment vendue dans les souks du Caire. Par ailleurs, le *kwasz* russe (signalé à partir de 990) est dérivé du *kas* sumérien et, à son instar, brassé au pain<sup>25</sup>.

## V. Hédonisme versus stoïcisme

La révolution abbasside s'introduit en Occident via les territoires conquis (califat ommeyyade de Cordoue, émirat de Sicile), anciens domaines byzantins imprégnés du modèle pseudo-apicien. En s'y implantant, celui-ci approfondit ses liens avec son prédécesseur tardo-antique et ne bouleverse donc pas le traditionnel ordre méditerranéen, qui est néanmoins retoileté. Cependant, il reste intact au cœur même de l'Empire byzantin, dans lequel les Arabes n'ont pas osé pénétrer ; le *basileus* veille d'autant plus scrupuleusement à son maintien. À partir des terres conquises d'Espagne, de Sicile et d'Italie méridionale, le *new wave* pénètre progressivement dans l'Occident profond où il rencontre la nouvelle vague capétienne qui, comme on vient de le voir, ne lui est pas indifférente.

L'avancée du *new wave* est stimulée par le mouvement de traduction prenant son envol au XI<sup>e</sup> siècle sous l'instigation de Constantin l'Africain (au Mont-Cassin) et ses disciples de l'École de Salerne. Plusieurs traités scientifiques arabes y sont mis en latin, dont l'œuvre du grand savant et thérapeute Haly Abbas. Au XII<sup>e</sup> siècle, Gérard de Crémone et son équipe déménagent à Tolède, centre intellectuel de l'ex-califat de Cordoue, abritant à ce titre la plus riche bibliothèque d'Occident. Les *grabadins* des illustres médecins Ibn Sarafiu, Rhazès, Avicenne y sont traduits et font connaître l'univers rutilant de la confiserie arabe au monde latin. Les *kitab-s al-tabikh* par contre n'ont pas été traduits ; il semble néanmoins



que plusieurs souverains occidentaux possèdent quelques spécimens en version originale dans leurs « librairies » respectives.

En outre, différentes recettes abbassides sont transmises via les traductions latine et allemande du *Minhaj* d'Ibn Gazla. À la fin du XIII<sup>e</sup> siècle, les premiers rois capétiens ou, plus précisément, angevins de Naples font mettre en latin quarante formules du fameux traité de « cuisine médicale » bagdadien par Jambolin de Crémone dans un livre intitulé *Liber de ferculis et condimentis*. Christine Delplancq l'a édité et traduit en français (mémoire de maîtrise en histoire médiévale à l'Université de Bruxelles, 2002, non publié). La version allemande est rédigée au XIV<sup>e</sup> siècle et intitulée *Püch von der Chosten*, édité et traduit en italien par Anna Martellotti (Fasano, Pouilles, 2001). Parmi les recettes traduites du *Minhaj* figurent notamment la *laymuniyya* (*lemonia*), le *sikbaj* (*syer*), le *musakbaj* (*muserher*), la *summaqiyya* (*sumachia* : plat au sumac), la *rummaniyya* (*romania* : plat aux grenades). Alors que la *muhallabiyya* est reprise sous le nom de *meolabia* (sucre, riz et poulet pilés), la *ma'muniyya* brille par son absence. Pourtant, la version syrienne (pudding) est reprise dans la littérature culinaire franco-normande et sicilienne, en même temps d'ailleurs que les *limonia*, *romania*, *summachia* et *scabetia* (*sikbaj*). Cette lacune s'explique probablement du fait que le *Minhaj* est écrit au XI<sup>e</sup> siècle, soit deux ans avant le *Kitab al-Wusla*, où figure le pudding en question. Le roi de Sicile Manfred (r. 1258 – 1266) fait en outre traduire l'oeuvre d'Ibn Butlan sous le titre de *Tacuinum sanitatis*, qui fera l'objet de copies magnifiquement enluminées et diffusées dans tout l'Occident.

Le monde gréco-romain, fondateur de valeurs à vocation universelle, est tiraillé entre le stoïcisme, qui prône l'austérité, et l'épicurisme, qui érige le plaisir (*hêdonê* en grec, *voluptas* en latin) en valeur souveraine et s'exprime de façon particulièrement éloquente dans les fameux « délices

de Capoue ». Cependant, l'ascétisme néoplatonicien, qui est perpétué par le rigorisme théologique chrétien, défend l'image du Romain exemplaire, maître de lui-même, dévoué à la patrie et, partant, incarnant la condamnation du plaisir. Aussi bien ces doctrinaires considèrent-ils le refus de la *voluptas* comme un critère fondamental de l'identité romaine et son oubli comme l'une des causes de l'effondrement des *mores Romani*...<sup>26</sup>.

Par contre, la Perse préislamique, qui atteint son apogée au VI<sup>e</sup> siècle sous le règne de l'empereur sassanide Chosroès, est résolument favorable aux doctrines hédonistes<sup>27</sup>. Depuis la haute Antiquité, les Perses cultivent plus particulièrement le plaisir de manger ; dès l'époque achéménide (–700 à –330), les queux palataux développent une cuisine raffinée qui doit beaucoup à la haute gastronomie paléo-babylonienne, dont les canons sont fixés aux temps du roi Hammourabi (vers –1700)<sup>28</sup>. Si, dans l'*Imperium Romanorum*, le modèle perse est forcément rejeté par les défenseurs du prince idéal devant contrôler ses passions et, plus spécifiquement, celles venant de l'estomac<sup>29</sup>, il sert en revanche de référence aux élites gréco-romaines<sup>30</sup> qui voient dans le repas « la plus haute expression de la civilisation »<sup>31</sup>.

Contrairement à une croyance largement répandue, l'islam issu de l'hégire exalte lui aussi les plaisirs des sens : « Jouir des bonnes choses renforce l'adoration chez le serviteur d'Allah », écrit Ibn al-Adim dans le *Kitab al-wusla*. Le luxuriant Jardin des délices musulman sublime en particulier les plaisirs de la table. Le Prophète est d'ailleurs un amateur à la fois de bonne chère et de chair... l'une allant effectivement rarement sans l'autre ! A propos du *tharid* (mince galette permettant la réalisation de multiples mets souvent très délicats), la tradition veut que Mahomet se soit exclamé qu'il est la meilleure des préparations, tout comme sa femme est la meilleure des femmes... Le Coran (sourate VII, *al-araf*, verset 160) incite en effet à « déguster les appétissantes nourritures qu'Allah a mises à la disposition



de l'humanité », alors que l'ascétisme chrétien considère la *gula* comme un des péchés capitaux et, en outre, la mère de tous les autres vices...<sup>32</sup> Dans la préface de son *Kitab al-tabikh*, al-Baghdadi confirme que la loi coranique n'interdit aucunement de prendre du plaisir en mangeant.

## VI. L' « honnête volupté »

Le plaisir est évidemment incompatible avec l'excès, autrement dit la volupté doit être « honnête » c'est-à-dire ne pas nuire à la santé, comme l'écrivait Platine au XVe siècle dans un fameux ouvrage intitulé justement *De honesta voluptate*, imprimé pour la première fois à Rome en 1474. C'est également le sens premier de *gastronomos* (cf. *supra*), francisé et redéfini par le poète gourmet français Berchoux en 1800.

À Bagdad, Ibn Saggar al-Warrak célèbre lui aussi le voluptueux mariage entre santé et plaisir. D'entrée de jeu, il annonce dans le sous-titre de son encyclopédique *Kitab al-tabikh* que celui-ci enseigne la « manière de préparer des mets agréables au palais et bons pour la santé, en se fondant sur des traités médicaux et culinaires ayant été composés par les sages ». Son *Kitab al-tabikh* a été édité pour la première fois en arabe il y a à peine vingt ans (en 1987 par Kaj Orenberg et Sahban Mroueh) et vient seulement d'être traduit dans une langue européenne (en anglais) par Nawal Nasrallah en décembre 2007. Warrak s'y pose en figure type du *cuoco galenico*, pour reprendre l'expression éloquente de Massimo Montanari et Alberto Capatti<sup>33</sup>. De nombreux chapitres sont consacrés à la médecine galénico-arabe, surtout à la diététique et à la pharmacie. Warrak analyse la théorie de humeurs, s'intéresse aux saveurs (qui sont au nombre de huit : le sucré, l'acide, le salé, le gras, l'insipide, l'astringent, l'amer et le rance), propose des formules de médicaments à vocation gourmande : des *murabayyat*, des *gawarisnat*, des bonbons au *fanid*. Il donne 615 recettes culinaires dont une

cinquantaine sont destinées aux malades. Elles proviennent de plus de vingt *kitab-s al-tabikh* (perdus), principalement celui d'Ibrahim bin al-Madhi, fondateur du *new wave*.

Warrak livre en outre des recommandations d'ordre hygiénique et didactique. Il tient en l'occurrence des discours sur la propreté à table comme en cuisine, les bonnes manières (appelées convenances ou civilités dans le monde médiéval latin), se préoccupe des règles élémentaires de l'hospitalité, de la générosité, de l'amitié et, ce faisant, livre au lecteur un authentique code de savoir-vivre. Bref, cinq cent ans avant Platine, Warrak élabore, ni plus ni moins, un magnifique ouvrage sur l'art de vivre. Son *Kitab al-tabikh* s'avère non seulement être le premier véritable traité de gastronomie au sens originel du terme (le *Gastronomos* d'Archéstrate était un poème), mais Warrak s'érige également en promoteur de l' « honnête volupté » et, partant, en devancier de Platine qui ne connaissait pourtant pas l'œuvre de son précurseur arabe.

## VII. Poésie et propos de table

Cela dit, Platine fait partie d'une joyeuse bande d'humanistes épicuriens qui ravivent notamment l'antique débat sur la *voluptas*<sup>34</sup>. De fait, celui-ci est tombé en désuétude dans le monde latin médiéval. La littérature courtoise qui se développe à partir du XIIe siècle ne s'intéresse pas vraiment à la bonne chère. Les ménestrels se bornent à mettre en évidence la magnificence et, surtout, l'abondance des mets servis au cours des agapes. Autrement dit, ils ne se préoccupent pas du contenu des écuelles ou tranchoirs, ni des saveurs et arômes des « viandes ». Bref, toute sensualité est absente de leurs vers pourtant empreints d'amour (courtois).

L'humanisme n'est évidemment pas une simple affaire de ventre. De fait, il prône non seulement une conception



holistique du savoir mais aussi une philosophie de la tolérance (du moins en théorie...). Ses jalons sont également posés à Bagdad. Les savants qui travaillent au service des califes dominant en général l'ensemble des disciplines scientifiques : non seulement médecine et pharmacie, mais aussi astronomie, géographie, alchimie, algèbre, géométrie. De plus, la politique califale est réputée pour son extrême ouverture ; juifs, musulmans, chrétiens, athées se côtoient à la cour bagdadienne et collaborent dans la plus parfaite harmonie. Situation complètement inconcevable dans l'Italie du *Quattrocento*, malgré les beaux slogans colportés par l'humanisme sur la liberté de pensée et d'expression... Bagdad réinvente aussi la poésie culinaire, qui rend un vibrant hommage à sa somptueuse table, la meilleure du monde haut médiéval.

### Poésie culinaire

La poésie culinaire joue un rôle d'autant plus important à la cour abbasside qu'elle est souvent commandée par les califes, qui organisent des concours entre les auteurs. Warrak reproduit de nombreux poèmes (86 en tout) de ces troubadours avant la lettre dans son *Kitab al-tabikh*. La mascotte des chansons de table est sans aucun doute le royal *sikbaj*, un plat luxuriant à base de viandes, de fruits et de légumes, assaisonné d'épices et de vinaigre, dont les médecins vantent les propriétés thérapeutiques et qui se dit *sik* en perse. De fait, le *sikbaj* est non seulement une spécialité sassanide mais également à l'origine de l'occidentale et toujours appréciée escabèche, via le latin *aschipecia*, *askipecia* ou *assicpicium*<sup>35</sup>. En outre, l'empereur Chosroès, adulé par les califes, l'adore. Un jour, raconte Warrak, le très raffiné souverain de Perse demande à ses queux de confectionner leur préparation préférée. Sans se concerter, tous choisissent le *sikbaj*. Le souverain sassanide, ravi, le surnomme la « reine des mets » et dépense chaque jour mille pièces d'argent pour qu'on le lui concocte quotidiennement. Le *sikbaj*, précise al-Warrak, acquiert une

telle gloire que seuls les résidents du palais sont autorisés à le déguster.

Les Abbassides emboîtent le pas à leur maître perse et vouent le même culte enflammé au *sikbaj*. Ainsi, le calife al-Amin (mort en 813) demande à son neveu Ibrahim, fondateur du *new wave* et compagnon de Bid'a, la grande experte ès *sikbaj*, de le lui préparer. Al-Amin s'en poulèche les babines et remercie ses amphitryons en leur adressant quelques vers reproduits par Warrak. Le *sikbaj*, écrit le lyrique et gourmand commandeur des croyants, semblait revêtu d'un habit de lumière dont émanait un tourbillon de buées brillantes ; il était présenté dans un somptueux vaisseau diapré, métamorphosé en parterre de fleurs chatoyantes... L'encyclopédiste du Xe siècle al-Masudi rapporte à son sujet une autre anecdote dans les célèbres *Prairies d'or* : un jour, le calife al-Mutawakkil (mort en 861) est assis le long des rivages du Golfe et hume les arômes d'un *sikbaj* préparé à bord d'un navire. Ils lui titillent les narines et le calife ordonne aussitôt qu'un plat de l'odorant *sikbaj* lui soit apporté. Après l'avoir vidé avec délectation, il le retourne à l'équipage non sans l'avoir au préalable rempli de pièces d'or en guise de reconnaissance éternelle. De retour à Bagdad, le calife ne cesse de louer cet inoubliable *sikbaj* « des marins », le meilleur qu'il ait eu l'occasion de manger dans sa vie de gourmand<sup>36</sup>. En ce même Xe siècle, Ahmad b. Ja'far Jahza invente une envoûtante balade rien que pour le *sikbaj* qui, du coup, devient le plat préféré des héros de contes des mille et une nuits<sup>37</sup>.

Par ailleurs, al-Warrak mentionne douze poésies composées par Ibrahim en hommage à quelques incontournables de la gastronomie arabo-perse : au *qaris* (poisson en gelée), qui étincelle tel un rubis enchâssé dans un écrin translucide de perles brillantes ; à la *narjisiyya*, un très moderne plat d'asperges aux oeufs pochés, qui doit former une fleur de narcisse éclatante aux pétales blancs comme neige et être fourrée en son coeur d'un jaune d'oeuf qui, tel un soleil,



illuminera la corolle de son éclat doré... Warrak reprend en outre l'éloge adressé à la *harisa* (un onctueux potage à base de beurre, de graisse de rognon de veau et de queue de mouton, et enrichi de viandes variées : oie, chevreau, agneau) par Abu al-Abbas al-Adib, dans lequel le poète prétend que Chosroès en raffole et qu'elle a été inventée par Sassan, le fondateur de la dynastie.

Les strophes les plus sensuelles figurent sans aucun doute dans les encyclopédiques *Prairies d'or* citées de Masudi. Une section entière reproduit les poèmes dédiés aux mets servis à la table de Mustakfi, le malheureux calife aveugle (qui n'a régné que de 944 à 946 et meurt en 949). Un hommage particulièrement émouvant est rendu à la *madira* (ragoût de volaille ou de mouton aux poireaux, généreusement parfumé aux herbes et épices et nappé de lait fermenté : *madir* signifie caillé), un mets magique qui a le don de soigner les corps malades. Elle annonce, ajoute le poète, le coucher de l'astre solaire rougeoyant à l'horizon et la lente ascension de la lune nacrée. La *harisa*, le plat préféré du calife, est douée des mêmes vertus miraculeuses. A propos de la crêpe *kata'if* aussi fine qu'une feuille, le trouvère raconte qu'elle brille dans son habit doré de miel et d'huile ; puis, telle une naïade, elle surgit des flots dans un bouillonnement d'eau de rose pour voler au secours des cœurs affligés.

Ibn al-Rumi, un autre artiste au service de Mustakfi, fait une vibrante déclaration d'amour à la gastronomie abbasside. Selon lui, le mariage le plus excitant est celui entre la douce marjolaine et la puissante girofle ; cependant, l'union de la tendre cannelle et du musc envoûtant caresse divinement les papilles, tandis que les profondeurs du gosier seront irriguées grâce à la symphonie suave des câpres et de l'estragon. Pour connaître l'extase, notre gourmet à la verve jaillissante conseille de préparer d'évanescentes galettes : pétris, dit-il, la pâte avec la plus fine fleur de farine tirée du meilleur froment produit par la terre généreuse, recouvre-les avec des filets de volailles délicats, orne ceux-ci d'amandes

et de noix tendrement entrelacées, aromatise-les de menthe et d'estragon qui leur donneront l'éclat de l'émeraude ; piques-y ensuite quelques olives et dés de fromage ; nappe enfin la délicate composition d'or liquide que tu extrais d'un velouté aux oeufs aussi brillant que l'astre solaire. Notre ménestrel conseille d'abord de savourer des yeux ce rutilant « canapé » qui, selon lui, évoque les riches soieries brodées de fils d'or et d'argent du Yemen...

### Propos de table

A table, les Abbassides ne se bornent pas à déguster des vins fins et des mets délicats tout en écoutant des poèmes ; ils aiment aussi parler de ce qu'ils dégustent. Le calife Mustafi (944 – 946) propose même de ne servir à ses convives que les mets ayant été débattus voire chantés au cours des agapes. Les conversations éculaires sont déjà à la mode dans le monde classique : Platon les vante dans son *Symposium* et, plus tard, Plutarque dans ses *Propos de table*. Chosroès, lui aussi, initie des discussions visant à déterminer quels sont les meilleurs plats, les oiseaux les plus beaux, les viandes les plus agréables, les gelées les plus fraîches, les bouillons les plus délicats, les fruits les plus délicieux, les graines les plus saines, les vins les plus excellents...<sup>38</sup>

### Conclusion : Bagdad, « nombril de l'univers » (*surrat al-bilad*)

A partir du VIII<sup>e</sup> siècle, le cœur du califat abbasside connaît un bouleversement civilisationnel qui s'exprime à travers différentes révolutions principalement d'ordre scientifique, culturel et technologique. Elles sont accompagnées d'une « révolution verte » qui stimule l'importation et la culture de nombreux végétaux : bigarades, citrons, aubergines, épinards, choux-fleurs, artichauts, asperges, canne à sucre. Grâce à eux, Bagdad et son arrière-pays s'enrichissent de rutilants jardins et vergers qui éblouissent les innom-



brables visiteurs souvent venus des quatre coins du monde<sup>39</sup>.

Parallèlement, les califes dotent la ville de luxueux palais et de thermes où des espaces sont réservés aux arts de la table et magnifiquement décorés, de façon à stimuler l'appétit des hédonistes à la quête de la jouissance suprême... Elle devient *ipso facto* le paradis des amateurs de bonne chère. David Waines écrit justement que Bagdad est le « nombril de l'univers gastronomique ». Autrement dit, elle fait figure de première capitale gastronomique du monde, pour utiliser une expression moderne et donc anachronique<sup>40</sup>.

De fait, son rayonnement international est immense ; tous les regards convergent vers le *surrat al-balid*, comme la surnomment ses admirateurs arabes. L'Europe latine lui doit, en l'occurrence, son essor scientifique, artistique et technologique. L'élève va même dépasser le maître. Selon Fernand Braudel, la première « révolution industrielle » ne naît pas en Angleterre à l'époque des Lumières ; elle éclate dans le monde féodal, entre les XI<sup>e</sup> et XIII<sup>e</sup> siècles, et est le résultat d'un processus de développement global. Enfin, Bagdad est le tremplin d'où la Renaissance prendra son envol...

*Liliane Plouvier, historienne du goût,  
est docteur en Droit européen  
et titulaire d'une licence spéciale  
en histoire des sciences et techniques.  
Elle a fondé le Centre de gastronomie historique  
à la Haute École Francisco Ferrer (Bruxelles)  
et publié notamment L'Europe à table (Labor, 2003).*

1. Voir à ce sujet L'Age d'or des sciences arabes, Paris, Actes Sud / Institut du Monde arabe, 2005.
2. « Diététique et gastronomie », in Ria JANSEN-SIEBEN et Frank DAELEMANS (dir.), Actes du colloque Voeding en geneeskunde – Alimentation et médecine, Archives et Bibliothèques de Belgique, Bruxelles, n° spécial 41, 1993, p. 186 ; Gastronomos est aussi le titre d'un fameux poème culinaire écrit par Archéstrate vers -330.
3. Voir Yann GRAPPE, Sulle tracce del gusto, Rome / Bari, Laterza, 2006, p. 78.
4. Mohamed OUERFELLI, Le Sucre, Leyde / Boston, Brill, 2008, p. 690, et Liliane PLOUVIER, « L'introduction du sucre en pharmacie », Revue d'histoire de la pharmacie, XLVII, 1999, p. 199 et s.
5. Carmelia OPSOMER, L'Art de vivre en santé. Images et recettes du Moyen Age, Liège, Ed. du Perron, 1991, p. 13 ; cf. aussi Marilyn NICOU, Les Régimes de santé au Moyen Age, Rome, Ecole française de Rome, 2007.
6. Bruno LAURIOUX, « Cuisine et médecine au Moyen Age », Cahiers de recherches médiévales, 13, 2006, p. 6.
7. Bruno LAURIOUX, op. cit., p. 7.
8. La Cuisine des califes, Paris, 1998, p. 18.
9. Tr. angl. Nawal NASRALLAH, Annals of the Caliphs' Kitchens, Leyde / Boston, Brill, 2007.
10. Tr. esp. Ambrosio Huici MIRANDA, Traducción española de un manuscrito anónimo del siglo XIII sobre la cocina hispani-magribi, Madrid, Excmo Ayuntamiento, 1966.
11. Le médecin byzantin du VI<sup>e</sup> siècle Anthime, au service de Thierry 1<sup>er</sup>, roi des Francs, donne dans De observatione ciborum une recette de spumeum qui est monté avec des blancs battus en neige : cf. Alain DIERKENS et Liliane PLOUVIER (dir.), Festins mérovingiens, Bruxelles, Le Livre Timperman, 2008, p. 142 et s.
12. Tr. angl. Arthur John ARBERRY, « A Baghdad Cookery Book », Medieval Arab Cookery, Totnes, Devon (R-U), Prospect Books, 2001, p. 38.



13. Isabelle COGITORE, « Les plaisirs impériaux, révélateurs politiques », *Le Plaisir dans l'Antiquité et à la Renaissance (dir. Perrine GALAND-HALLYN, Carlos LEVY et Wim VERBAAL), Turnhout, Brepols, 2008, p. 345.*
14. Ed. et tr. fr. Jacques ANDRE, *Apicius. L'art culinaire, Paris, Les Belles Lettres, 1974.*
15. Voir Béatrice CASEAU, « Monastères et banquets à Byzance », *Pratiques et discours alimentaires en Méditerranée de l'Antiquité à la Renaissance (dir. Jean LECLANT, André VAUCHEZ et Maurice SARTRE), Paris, Académie des Inscriptions et Belles-Lettres, 2008, p. 262,* et André TCHERNIA, « Convivium romain et distinction sociale », *Pratiques et discours alimentaires en Méditerranée de l'Antiquité à la Renaissance, op. cit., p. 151.*
16. Mohamed OUBAHLI, *La Main et le pétrin. Alimentation céréalière et pratiques culinaires dans l'Occident musulman au Moyen Age, thèse de doctorat non publiée, EHESS, Paris, 2002-3, p. 471.*
17. *La nibatiyya figure de façon à peine différente dans un liber de coquina élaboré en Sicile au XIIIe siècle à la demande de l'empereur Frédéric II. La recette est également à base de chapons, d'oeufs et de tria qui sont pochées dans un bouillon et garnies (sans être égouttées) avec du fromage en morceaux ou râpé ; rééd. Anna MARTELOTTI, I Ricettari di Federico II, Florence, Olschki, 2005, p. 248.*
18. *Si ce mot a disparu du vocabulaire iranien moderne, il y est remplacée par reshteh, désignant également une tagliatelle. Cependant, lakhsa survit aujourd'hui sous différentes orthographes en Asie comme en Europe où il renvoie toujours à une pâte de la famille des tagliatelles. C'est le cas en Syrie, au Liban et en Égypte (lahksa), en Hongrie (laska), en Russie (lapsh), en Lituanie (lakstiniai), en Ukraine (lokshina ou lokshn en yiddish), dans le Caucase (laksa), en Indonésie (laksa) et même chez les Tadjiks d'Asie centrale (lakchkak) ; cf. Charles PERRY, « Notes on Persian Pasta », PPC, 10, 1982, p. 48. En Malaisie et à Singapour, le champ d'application des laksa-s est plus vaste. Celles-ci sont non seulement des paste lunghe in brodo, mais aussi les innombrables bouillons ou potages qu'elles enrichissent. De manière générale, les laksa mee, c'est-à-dire les pâtes laksa, sont faites à base de farine de riz ; elles sont en principe longues, blanches opaques et plus ou moins fines ; cf. Su-Lyn TAN et Mark TAY, World Food. Malaysia & Singapore, Hong Kong, Lonely Planet Publications, 2002, p. 47.*
19. *Bar Ali affirme en l'espèce que les itriyya-s / atriyya-s sont découpées en lanières (Mohamed OUBAHLI, thèse citée, p. 440). C'est également la forme qu'elles ont sur une miniature illustrant un manuscrit latin du Taqwim al-sihha d'Ibn Butlan de Bagdad (XIe siècle) traduit en Sicile sous le nom de Tacuinum sanitatis au XIIIe siècle (cf. supra). En revanche, dans la littérature culinaire maghrébo-andalouse des XIIe-XIIIe siècles, l'itriyya / atriyya est une pâte longue et cylindrique faisant partie de la famille des spaghettis. Ibn Razin Tujibi de Murcie (XIIIe siècle) est un des premiers à en décrire le mode de fabrication : on pétrit vigoureusement de la semoule ou de la farine avec de l'eau et un peu de sel, on étale le pâton sur une table ou une planche longue, puis on roule la pâte avec les mains le plus finement possible, autrement dit jusqu'à l'obtention de fils ronds (Fudalat al-Khiwan, tr. fr. Mohamed Mezzine et Leila Benkirane, Fès, Publications Association Fès Saïss, 1997, p. 64). Alors qu'elles disparaissent progressivement d'Orient, les itriyya-s / atriyya-s poursuivent leur carrière sur la Péninsule ibérique, y compris jusqu'à ce jour, quoique sous des orthographes latinisées. Elles sont adoptées par les Reconquistadores sous le nom d'alatria qui subsiste en Murcie et au Portugal, où elles sont orthographiées aletria. Celles-ci sont des pâtes longues et fines surnommées capellini (de l'italien capelli, cheveux).*
20. *Kitab Wasf, tr. angl. Charles PERRY, Medieval Arab Cookery, op. cit., p. 304.*
21. *Voir Maxime RODINSON, « Recherches sur les documents arabes relatifs à la cuisine », Paris, Geuthner, extrait de la Revue des études islamiques, vol. XVII, 1949, p. 145.*
22. *Poème de la médecine, tr. fr. Henri JAHIER et Abdelkader NOURREDINE, Paris, Les Belles Lettres, 1956, p. 66.*



23. Dans sa formule de fukka faite au pain (kubz), Warrak écrit qu'il faut commencer par faire germer de l'orge ; le malt ainsi obtenu est recouvert d'eau bouillante à laquelle on ajoute du pain émiétté. Le moût est ensuite versé dans une cuve spécialement réservée aux brassins et, partant, riche en levures ; la fermentation alcoolique se met aussitôt en route et dure, précise Warrak, dix jours. Il prévoit un filtrage (Kitab al-tabikh cité, p. 455).
24. Si on n'a retrouvé aucune recette complète de kas / sikaru, on possède par contre la formule de son cousin pharaonique, le zythum, qui est décrit par l'alchimiste égyptien Zosime de Panopolis à la fin du III<sup>e</sup> siècle de notre ère (en grec). Le texte, assez obscur, a été traduit et examiné à la loupe par les égyptologues Edda BRESCIANI (« Nourritures et boissons dans l'Égypte ancienne », Histoire de l'alimentation, dir. Jean-Louis FLANDRIN et Massimo MONTANARI, Paris, Fayard, 1996, p. 65), Pierre TALLET (La Cuisine des pharaons, Paris, Lavoisier, 2003, p. 100-101) et Madeleine PETERS-DESTERACT (Pain, bière et toutes bonnes choses... L'alimentation dans l'Égypte ancienne, Monaco, Ed. du Rocher, 2005, p. 152-3). On fait d'abord germer de l'orge (maltage) ; en même temps, on réduit de l'orge non germé en farine qui est pétrie avec de l'eau ; ce pâton estensemencé de levain et ensuite cuit superficiellement pour éviter que les ferments ne soient détruits. Le pain précuit est alors émiétté dans de l'eau bouillante dans laquelle le malt est ajouté ; on laisse fermenter ; le zythum est filtré in fine. Autrement dit, le zythum de Zosime, le kas / sikaru paléo-babylonien et la fukka de Warrak sont fabriqués selon des procédés comparables. Ces bières sont claires, plates et aigrettes. La saveur acide est due à l'usage de levures sauvages qui favorisent la fermentation lactique au détriment de la fermentation alcoolique (elles seront remplacées au XIX<sup>e</sup> siècle par des levures de culture, saccharomyces cerevisiae, aussi bien en brasserie qu'en boulangerie). Ces bières ne sont pas moussantes car elles n'ont pas subi de refermentation en bouteille, à l'instar du lambic bruxellois de Cantillon également de fermentation spontanée mais réalisé, comme la cervoise, à partir d'une bouillie dite « salade » ; il contient toutefois du houblon quoique suranné, c'est-à-dire dont l'amertume a disparu
25. Adam MAURIZIO explique qu'il est à base de malt et de pain levé, légèrement cuit, qui est émiétté dans de l'eau ; le tout est mis à fermenter et ensuite filtré (Histoire de l'alimentation végétale, Paris, Payot, 1932, p. 237-8) ; lui aussi est acide et plat.
26. Lizy MERY, « La condamnation du plaisir chez Tite Live », Le Plaisir dans l'Antiquité et à la Renaissance, op. cit., p. 314-5.
27. Voir Maxime RODINSON, op. cit., p. 99-100, et Arthur John ARBERRY, « A Baghdad Cookery Book », Medieval Arab Cookery, op. cit., p. 32.
28. Sur la Perse antique, voir Heleen SANCISI-WEERDENBURG, « Persian Food », Food in Antiquity (dir. John WILKINS, David HARVEY et Mike DOBSON), Université d'Exeter (R-U), 1996, p. 286 et s. ; sur la paléo-Babylonie, voir Jean BOTTERO, La Plus Vieille Cuisine du monde, Paris, Louis Audibert, 2002, et Liliane PLOUVIER, « A la table du roi Hammourabi », à paraître dans Papilles en 2009.
29. Yves ROMAN, « Mollitia et identité de l'aristocratie romaine », Pratiques et discours alimentaires en Méditerranée de l'Antiquité à la Renaissance, op. cit., p. 185.
30. John WILKINS, « La comédie grecque et l'alimentation des élites », Pratiques et discours alimentaires en Méditerranée de l'Antiquité à la Renaissance, op. cit., p. 167-8.
31. Bernadette CABOURET, « Xenia chez les élites de l'Antiquité tardive », Pratiques et discours alimentaires en Méditerranée de l'Antiquité à la Renaissance, op. cit., p. 204.
32. Bruno LAURIOUX, Gastronomie, humanisme et société à Rome au milieu du XVe siècle, Florence, Sismel, 2006, p. 259 ; voir aussi « La gourmandise entre péché et plaisir », Revue Lumières n° 11, 2008, publication du CIBEL (Centre Interdisciplinaire Bordelais d'Etude des Lumières).
33. La Cuisine italienne. Histoire d'une culture, Paris, Le Seuil, 2002, p. 169.



34. Bruno LAURIOUX, *Gastronomie, humanisme et société à Rome au milieu du XVe siècle*, op. cit., p. 199 et 261.
35. Liliane PLOUVIER, « *Le merveilleux voyage de l'escabèche : de Bagdad à Chimay* », *Les Nourritures de la mer, de la criée à l'assiette* (dir. Elisabeth RIDEL, Eric BARRE, André ZYSBERG), Caen, Centre de Recherche d'Histoire Quantitative, 2007, p. 221 et s.
36. *Les Prairies d'or*, éd. et tr. fr. Barbier de MAYARD et Pavet de COURTIELLE, retr. angl. Arthur John ARBERRY, op. cit., p. 25 et s.
37. Charles PERRY, « *A Thousand and One 'Fritters' : The Food of The Arabian Nights* », *Medieval Arab Cookery*, op. cit., p. 496.
38. Maxime RODINSON, op. cit., p. 100.
39. Voir à ce sujet le dossier d'Histoire et Images Médiévales consacré aux voyages en Orient (n° 15, août-septembre 2007).
40. Voir Julia CSERGO et Jean-Pierre LEMASSON (dir.), *Voyages en gastronomies, Paris, Autrement, 2008*.



# Identités culinaires

Simone Gerber

En évoquant quelques bases physiologiques du goût et de l'olfaction, je vais, à l'aide d'exemples cliniques, montrer l'importance du langage dans la transmission des conduites alimentaires, qui participe à l'élaboration de l'identité symbolique, individuelle et sociale des futurs adultes.

Dans notre culture contemporaine, les propos sur la santé occupent une large place. L'image d'un enfant bien portant est celle d'un enfant nourri de façon équilibrée ; la visite médicale pour l'enfant étant devenue un rituel de la vie quotidienne de la famille, la qualité de la nourriture, la façon de la donner, ce qu'il faut ou ne faut pas manger, font l'objet de bien des conversations, de bien des questions au cabinet médical. Pédiatre libérale et en PMI, j'ai rencontré et soigné les enfants dans leur famille depuis plus de quatre décennies. Sur deux générations, j'ai pu observer l'évolution des discours qui concernent la santé des enfants. J'ai participé et assisté aux migrations de la campagne à la ville, entre les pays et entre les continents. J'ai observé les transformations de « l'art d'accommoder les bébés » et celles d'accommoder les nourritures. J'ai pu comparer, en fonction des régions, des pays d'origine, les changements en matière de pratiques alimentaires. Entre les débuts de ma vie professionnelle et l'époque actuelle, les conseils ne sont plus les mêmes. Comme pédiatre, je suis un témoin essentiel en même temps qu'une actrice sociale de la transmission des discours en matière d'alimentation. C'est donc en professionnelle de la santé des petits enfants que j'aborderai les identités culinaires d'aujourd'hui.

*Cécile a peur d'être cannibale... Agée de 10 ans, elle insiste depuis quelques semaines auprès de sa mère pour venir*

*me consulter. Elle a mal au ventre, des nausées chaque soir et chaque matin, et a très peur de vomir. Elle a souvent l'impression d'avoir un « molard » dans la gorge, d'être trop « pleine ». Souvent elle a l'impression d'étouffer, d'avalier son cœur. Lorsqu'elle mange des escargots elle a peur d'en avaler le cœur. L'examen clinique est tout à fait normal. Cécile me parle d'une leçon de biologie humaine qui l'a beaucoup impressionnée. Il semble que la majeure partie de ses symptômes ont débuté après le cours fait par son instituteur sur la digestion. Je lui demande de m'apporter son cahier. Nous le feuilletons ensemble. Au chapitre sur la digestion, le schéma d'un homme transparent montre l'ensemble de l'appareil digestif. Schéma bien connu : depuis le pharynx sont reproduits l'oesophage, l'estomac, le duodénum, les intestins, l'anus. Une particularité cependant : la nourriture est symbolisée par un petit bonhomme qui chemine par la bouche avant d'être expulsé par le gros intestin. Le texte raconte à la première personne le voyage aventureux de ce bonhomme, depuis son entrée sous la dent jusqu'à sa division en une partie qui le mènera vers la cellule, et une autre qui le jettera dans le gros intestin, « comprimé, desséché, noirci de honte ». Je dis que ce bonhomme ne doit pas être facile à digérer ! Nous comprenons toutes deux combien cette leçon n'a pas été facile à digérer. A la quatrième consultation, malgré quelques petits soucis digestifs, Cécile va beaucoup mieux.*

## Le biologique, le social, le psychisme

A la faculté de médecine sont enseignées la chimie, la physiologie de la digestion et les molécules indispensables



au développement corporel du jeune enfant. Or l'être humain n'est pas seulement réduit à sa dimension biologique. Depuis sa naissance il est un sujet en relation avec ses semblables. Il éprouve des émotions. Le corps biologique est étroitement lié aux relations sociales et à la vie psychique. L'assiette contient des calories, des protéides, des lipides, des glucides, des vitamines, mais nous n'absorbons pas seulement des molécules comme une voiture consomme de l'essence pour rouler avec un plus ou moins bon rendement. En même temps qu'il mange, l'enfant se nourrit des sensations, des paroles, des apprentissages scolaires (nous l'avons vu avec Cécile) qui lui sont transmis par son milieu environnant.

L'aliment est en place d'objet transitionnel, comme l'a décrit le pédiatre et psychanalyste anglais Winnicott. Cet objet appartient tant à la mère qu'à l'enfant. Il constitue un « entre deux » qui construit leurs liens. Progressivement, lorsque la nourriture devient plus diversifiée, plus solide, l'enfant quitte le regard exclusif de sa mère et aborde le monde extérieur en fonction de sa plus ou moins grande sécurité affective. L'aliment nourrit, permet la croissance. Mais, autour du biberon et de l'assiette, des émotions, des paroles s'échangent, des relations se nouent qui structurent la vie psychique de l'enfant et les bases de son sentiment de sécurité. C'est ainsi que l'enfant franchit les étapes de frustration inhérentes à toute éducation, puis quitte ses parents et entre dans la vie culturelle, sociale. Il lui faut parfois traverser des épreuves et de lourds traumatismes. Les souvenirs d'enfance autour de la nourriture peuvent faire resurgir le souvenir de quelques bonheurs du passé.

*Dans son livre Si c'est un homme, Primo Levi raconte comment, à 18 ans, déporté au camp de concentration d'Auschwitz, pour résister à la faim pendant qu'ils transportaient les lourds chaudrons de soupe claire, Primo récitait et traduisait à son ami plus jeune des passages entiers de la Divine Comédie de Dante. En même temps, ils s'imaginaient ensemble autour d'une table garnie des*

*succulents repas de leur enfance... Proust, dans la Recherche du temps perdu, nous décrit, dans un texte célèbre de la littérature française, le souvenir d'enfance qui resurgit et lui fait revivre tant d'émotions merveilleuses lorsqu'il déguste la fameuse madeleine : « Mais, quand d'un passé ancien rien ne subsiste, après la mort des autres, après la destruction des choses, seules, plus frêles mais plus vivaces, plus immatérielles, plus persistantes, plus fidèles, l'odeur et la saveur restent encore longtemps, comme des âmes, à se rappeler, à attendre, à espérer, sur la ruine de tout le reste, à porter sans fléchir, sur leur gouttelette presque impalpable, l'édifice immense du souvenir. »*

### Notre goût s'appuie sur notre sensorialité

Nos cinq sens forment un système très complexe d'interconnexions à tous les niveaux qui, depuis la naissance, véhiculent les informations jusqu'au cerveau et construisent nos références sensibles. Ce qui est spécifique à l'être humain, c'est que cette sensorialité est un des supports sur lesquels se développe le langage qui, à son tour, retentit sur ce qui est perçu. Ce que l'on sent, on en parle, ce dont on parle agit sur ce que l'on sent... Ainsi se constitue notre vision charnelle du monde physique. Par l'olfaction nous reconnaissons les odeurs qui nous environnent, par le goût nous reconnaissons le salé, l'acide, le sucré, l'amer. Les cinq sens communiquent entre eux et permettent de connaître non seulement la nourriture mais aussi le monde extérieur. C'est par la bouche que le bébé goûte le lait, reconnaît le sucré lié aux apports énergétiques et rejette l'amer. C'est aussi par leur mise en bouche que l'enfant reconnaît les objets qui sont à sa portée. Il en évalue la consistance, la surface, le volume, l'odeur.

Dès les premiers jours, par son olfaction, le nouveau-né reconnaît l'odeur de sa mère, son sein, son lait, ou celui du biberon. Les cellules olfactives qui tapissent les parois



nasales sont très richement innervées. Sur la petite surface (5 cm<sup>2</sup>) de la muqueuse nasale, on trouve 10 à 20 millions de cellules réceptrices qui transforment les messages chimiques en des messages électriques. Les cellules gustatives et olfactives évoluent avec l'âge. Nous sommes capables de distinguer entre 2.000 et 4.000 odeurs, saveurs et arômes. Leur nombre et leur qualité progressent jusque vers l'âge de 20 ans, puis diminuent lentement de 40 à 70 ans pour chuter au-delà de cet âge. Les impressions gustatives et olfactives sont transmises au cerveau par des nerfs qui aboutissent au rhinencéphale, situé dans la partie ancienne du cerveau.

L'homme, du fait de la station bipède, a pu libérer ses membres supérieurs. Il a développé sa vision, son audition, sa psychomotricité et ses capacités intellectuelles aux dépens de son olfaction (que les animaux, comme les abeilles, les chiens, ont quant à eux beaucoup plus développée). Il a cependant conservé ses structures anciennes connectées à des aires associatives extrêmement riches et nombreuses. Dans le cerveau se trouve le centre supérieur de tout le système neurovégétatif, qui reçoit les différentes voies nerveuses olfactives et optiques. Ceci explique l'importance de l'olfaction et de la vision dans les activités végétatives et émotives de l'adulte et du bébé. On comprend l'influence, consciente ou inconsciente, des odeurs et de la nourriture sur les émotions, sur les comportements, sur notre identité affective.

### Avant et après la naissance

Chez le fœtus le développement des bourgeons gustatifs est très précoce, dès le troisième mois de gestation. Le nouveau-né perçoit très bien les différences d'odeur. Il reconnaît l'odeur de sa mère. Il détourne la tête à la présentation d'odeurs déplaisantes. Très tôt un bébé peut manifester son goût ou son dégoût pour un lait particulier. Les saveurs perçues pendant le séjour amniotique développent très

probablement le goût pour certains aliments : le bébé de mère indienne préférera l'odeur du curry, qui a imprégné tout au long de sa vie intra-utérine le liquide amniotique. Le bébé de mère méditerranéenne préférera, lui, le goût de l'ail. Lorsqu'un nouvel aliment ou un parfum change l'odeur du lait ou du sein maternel, le nourrisson peut le refuser.

La composition même du lait des femmes peut témoigner de l'origine culturelle. Sa teneur en lipides, par exemple, varie en fonction du contenu et du rythme de l'alimentation maternelle. Le lait des femmes allemandes a une concentration lipidique plus forte en début d'après-midi, celui des anglaises plus forte en soirée. Le lait des femmes eskimo, qui se nourrissent de poisson, a une composition autre que celui des femmes américaines, qui mangent beaucoup de viande. Dans notre civilisation technique où tout se pèse et se mesure, il n'est pas toujours facile à une jeune femme de donner ce lait dont elle ne peut quantifier ni le volume ni la teneur. Ceci est d'autant plus difficile que les conseils contradictoires fusent de toutes parts. Dans le milieu médical, au nom de l'hygiène sacralisée et sanctifiée, on impose souvent des contraintes et des règles qui heureusement évoluent au fil des années: il fut un temps où, aux jeunes accouchées, on interdisait de manger trop de fruits, des épices ; où elles avaient l'obligation de boire deux ou trois litres d'eau par jour, l'interdiction d'allaiter en cas de grippe et en cas de prise d'antibiotiques (qui, pour la plupart, ne présentent aucun danger pour les bébés).

*Samira avait compris ces interdits à sa façon. A 17 ans, elle avait accouché d'un magnifique garçon. Elle allaitait et donnait à son bébé un ou deux biberons par jour. Elle se forçait à boire deux litres d'eau par jour, ce qui ne lui était pas facile, car elle n'aimait pas du tout l'eau. On l'avait beaucoup prévenue sur les risques de diarrhée en cas de mauvais coupage du lait sec de complément ; on lui avait aussi dit qu'elle devait supprimer de son alimentation tout ce qui était trop épicé. Or elle adorait le poivron et*



*en avait mangé un petit morceau. Elle connaissait le mot toxique, qu'elle confondait avec toxicose, cette maladie grave liée à la diarrhée. Sa mère lui avait raconté qu'elle même, Samira, avait été hospitalisée à l'âge de deux mois pour une diarrhée dont elle aurait failli mourir. Samira se demandait donc si son bébé ne courait pas le risque d'être intoxiqué par ce poivron qu'elle avait mangé. Sa mère lui avait aussi parlé du « mauvais œil ». Au Maroc, dans leur famille, beaucoup de nouveau-nés étaient morts intoxiqués parce qu'une personne de l'entourage leur avait jeté un mauvais sort. Les paroles de Samira, nouvelle maman, nous montrent comment sont intériorisés les conseils et impératifs alimentaires de notre monde occidental, qui font parfois un curieux ménage avec l'histoire, les croyances culturelles et les superstitions transmises par la famille.*

## Les mots de la bouche

Les contes de fées sont remplis d'ogres, de loups, et de loups garous qui mangent grands-mères et petits enfants... Bien des locutions témoignent que nous mangeons et buvons avec les mots de la bouche : nous « dévorons une personne des yeux » car elle est « belle à croquer », lorsque nous l'admirons nous « buvons ses paroles », nous avons « faim de connaissances », parfois des personnes « nous dégoûtent », nous donnons « notre langue au chat ». Les enfants entendent parfois les paroles « au pied de la lettre ».

*Sébastien craint de donner sa langue à manger... Il a supprimé la viande à l'âge de 8 ans, tout de suite après que son père eut blessé sa langue avec un couteau en le mettant en bouche. Il a aujourd'hui 13 ans, accepte à nouveau, de temps en temps, un peu de nourriture carnée mais refuse de manger de la langue. Il dit que cette partie de l'animal lui donne l'impression d'avoir à manger sa propre langue.*

Le mot « douceur » désigne aussi bien des sucreries qu'une sensation tactile, une musique douce, une émotion, une relation agréable. La douceur apportée par les mets sucrés peut donner la sensation et l'espoir d'adoucir les rudesses de la vie. Plus grandes sont les difficultés liées aux soucis économiques, à l'exil, au déracinement, plus grand est le plaisir qu'ont les parents ou les grands-parents à offrir aux enfants ces douceurs de la vie qui participent au rêve d'assurer leur bonheur pendant le temps qu'il vivent sous le toit familial. Lorsqu'il y a déracinement, éloignement de la « mère patrie », je constate souvent combien il peut être difficile de quitter une alimentation exclusivement lactée. J'ai rencontré ainsi bien des petits enfants qui continuaient à prendre le sein ou des biberons jour et nuit. Ceci peut témoigner d'une habitude culturelle mais aussi du lien à une mère qui tente de soigner sa propre souffrance par la relation fusionnelle à son enfant. En emplissant ainsi la bouche de son bébé au moindre pleur, elle s'identifie à lui et cherche à combler tous les manques, les siens autant que ceux de son enfant. Lorsque les enfants sont malades ou refusent la nourriture, les mères offrent en substitut des sucreries et la nuit, en cas d'insomnie, des biberons sucrés. Ce sont souvent aussi les pères qui font les courses et ramènent à leurs enfants les sucreries, les douceurs convoitées. D'où les nombreuses caries (en réalité de moins en moins nombreuses).

Les bonbons circulent entre enfants pour marquer les liens, les dons, la complicité, comme autant de douceurs que l'on se partage. Un mets offert ou partagé dans un moment d'échanges chaleureux sera aimé pour la vie. On comprend pourquoi, souvent, les tentatives d'équilibrer l'alimentation sont d'autant plus vouées à l'échec si l'enfant et sa famille ne reçoivent pas en retour les douceurs de l'échange dans le respect et la reconnaissance de leur identité. A l'inverse, un aliment consommé pendant une période douloureuse risque d'induire une aversion qui peut se poursuivre à l'âge adulte et parfois se transmettre.



*Monsieur M. me raconte son dégoût pour le chocolat donné en dessert, le dimanche, à l'internat où il avait été placé après la mort de son propre père. Son fils n'a jamais avalé un seul morceau de chocolat.*

## Le goût se diversifie avec la croissance et l'accès à l'autonomie

Dans notre civilisation, lorsque bébé quitte la relation exclusive à sa mère, il apprend, avec l'introduction d'aliments plus solides, à diversifier son goût. Cet héritage de la première enfance dans les coutumes alimentaires familiales évolue tout au long de la croissance, de la vie en société, de la rencontre avec d'autres enfants, d'autres adultes qui, dans les interactions réciproques, permettent au goût de se modifier.

Au cours de l'acte de se nourrir, les liens conscients et inconscients entre enfants et parents, les émotions, les paroles se nouent à la réalité pour construire l'identité culinaire. Autour des repas, l'enfant structure son identité au contact de sa mère, de sa famille, du milieu qui l'entourne. Dès qu'il vient au monde, il accède à l'univers symbolique et à une identité collective, que celle-ci soit laïque ou religieuse. Les « brèdelès », petits gâteaux de Noël en Alsace, les gâteaux du Ramadan, les dragées du baptême chrétien, les noix et le vin nouveau alsacien, le pain d'azyme, la carpe de la Pâque juive sont des aliments qui scandent les rituels qui se laïcisent et continuent à se transmettre de génération en génération.

## La nourriture en héritage

*Octavia a été adoptée à l'âge de six semaines. Sa mère de naissance l'a amenée dans un orphelinat en Amérique du Sud à l'âge de trois semaines. Lorsque ses parents adoptifs sont venus la chercher, elle se rétablissait très difficilement*

*d'une diarrhée aiguë qui inquiétait les médecins. Mr et Mme M. ont attendu un mois avant de pouvoir transporter le bébé en France. J'examine Octavia dès son arrivée. C'est un tout minuscule petit bébé. Elle est très vive, très souriante. Mais elle est si maigre! Elle a très peu d'appétit. Des épisodes de diarrhées successives émailleront sa vie pendant les trois premières années. Tous les bilans médicaux sont négatifs. Les diètes successives n'ont plus aucun effet. Elle reste maigre, diarrhéique, et en même temps très précoce, très joyeuse. Ses relations avec ses parents et son grand frère qui vient du même orphelinat sont excellentes. Sa mère, passionnée de littérature sud-américaine et très soucieuse de respecter la culture d'origine de ses enfants, découvre dans un livre de cuisine brésilien une recette de purée qui mélange sorgho, haricots rouges, riz, farines de blé, froment, maïs, et nécessite cinq heures de cuisson. Octavia se délecte chaque matin et chaque soir de cette bouillie épaisse et peu appétissante. Elle l'engloutit avec un bonheur évident. Très rapidement sa diarrhée disparaît. Octavia grandit, prend du poids. Pendant une année elle accepte cette bouillie du matin et du soir, puis brutalement la refuse et partage les repas familiaux. Les diarrhées n'ont jamais repris.*

L'évolution d'Octavia nous montre bien que le biberon ou l'assiette ne contiennent pas seulement des calories, des protéines, des lipides, des glucides, mais aussi que les composantes sensorielles et environnementales de la nourriture nous transmettent des valeurs langagières, affectives autant que nutritives. Que représentait pour Octavia et ses parents cette bouillie aux saveurs étranges et étrangères qui a mis un terme à sa diarrhée ? Y retrouvait-elle quelques saveurs d'avant sa naissance ?... A la faveur de ce plat à la cuisson si longue et si lente, avec Octavia et ses parents, nous avons beaucoup parlé, beaucoup échangé, beaucoup découvert sur sa vie présente et sur son passé avant et après sa naissance.

*Antoinette a cinq ans. Cette adorable petite fille est le portrait en miniature de sa propre mère. Comme sa maman,*



*elle a un visage tout rond encadré d'une chevelure très noire, de grands yeux bleus aux longs cils, deux fossettes et un petit nez retroussé. Je l'examine avant la rentrée scolaire. Tout va très bien excepté un début de carie sur deux incisives. Avec sa maman, nous discutons alors de l'alimentation. Antoinette refuse les fruits et les légumes et ne mange que des aliments moulinsés très fins. En dehors des gâteaux, des bonbons, du pain, des frites, des nouilles, dès qu'elle sent un morceau qui passe sa gorge, elle le recrache. Elle prend encore trois biberons par jour, et parfois même elle se réveille pour un biberon la nuit. Chaque nuit elle fait pipi au lit. Sa maman ne mange pas non plus de fruits, ni de légumes, pas non plus de viande. Elle a horreur de faire la cuisine. Lorsqu'elle est dans sa maison elle n'aime pas manger et les repas sont vite expédiés. Plus vite ça va, mieux c'est. Cela ne dérange pas son mari, qui est souvent en voyage et mange avec ses collègues dans de bons restaurants. Si sa femme ne lui fait pas la cuisine, ils vont au restaurant, pour des tartes flambées, des pizzas, mais aussi de temps en temps apprécient les bons repas gastronomiques. Chez des amis ou au restaurant, la mère d'Antoinette retrouve l'appétit et mange tous les mets avec beaucoup de plaisir. Comment était son appétit lorsqu'elle était petite ? Ah là, là, c'est toute une histoire !*

*Jusqu'à l'âge de huit ans, elle était très gourmande, adorait manger. Elle est devenue un peu trop ronde. Sa mère l'a alors conduite chez un très grand spécialiste de la nutrition. Sans lui adresser une seule parole, ce médecin l'a examinée, mesurée, pesée. Il a dit à sa mère qu'elle était beaucoup trop grosse. Un régime très strict était indispensable pour perdre les kilos en trop. Il fallait supprimer les pâtes, les frites et toutes les sucreries. Pour ses enfants, la maman cuisinait de très bonnes choses. Après la consultation, la petite fille n'a plus été autorisée à manger à la même table que ses frères et soeurs. Une assiette de régime l'attendait dans un coin de la cuisine. Elle avait envie de pleurer mais, comme elle était gentille et obéissante, elle ravalait ses larmes. Aujourd'hui encore, lorsqu'elle y pense, elle a envie de pleurer. Et voilà*

*pourquoi elle a décidé de ne pas brimer sa fille comme elle l'a été. Voilà peut-être aussi pourquoi elle n'aime pas cuisiner.*

Cette histoire nous montre comment une mère transmet à son enfant ses goûts ou ses inappétences qui proviennent de sa propre enfance. Dans de nombreuses autres situations j'ai constaté qu'il était le plus souvent impossible de demander à une mère de nourrir son enfant avec un aliment qu'elle n'aime pas. Certains régimes imposés par une maladie chronique (diabète, insuffisance rénale, intolérance au gluten...) nécessitent pour cette même raison un accompagnement psychologique soutenu.

Un manque à manger vécu dans l'enfance peut induire un forçage alimentaire. Cette attitude peut être interprétée comme une tentative d'effacer le mauvais souvenir. Une personne qui a subi les famines de la misère économique ou de la guerre peut transmettre sa relation anxieuse à la nourriture sur plusieurs générations. Gaver les petits enfants afin qu'ils deviennent gros et forts est une pratique qui peut se perpétuer bien longtemps après la famine initiale, alors que celle-ci semble effacée de la mémoire. Ceci était vrai en France il y a seulement vingt ans lorsque les bébés recevaient des biberons lourdement lestés à la phosphatine. Je le constate aujourd'hui chez certaines mères récemment immigrées qui ont connu la guerre, la misère et une forte mortalité infantile. Pour bon nombre de femmes maghrébines et turques que j'ai rencontrées essentiellement en PMI, un bébé bien portant doit être un gros bébé. En contrepoint, dans notre société occidentale du trop plein qui favorise les addictions alimentaires et l'obésité, le désir de grossir de l'après-guerre s'est mué pour beaucoup de femmes en rêve de minceur. Depuis quelques années, j'ai été amenée à plusieurs reprises à soigner les bébés de quelques mères qui suivaient pour elles-mêmes un régime amaigrissant et ne nourrissaient pas assez leurs bébés filles, par crainte de retrouver en celles-ci leur propre image et les voir prendre



trop de rondeurs : « Je ne veux pas que, plus tard, elle souffre comme moi d'avoir à suivre un régime ».

## Identité sociale : évolution de notre société de consommation

J'ai travaillé dans les années 1960 comme médecin dans un hôpital proche de New York, et j'observe aujourd'hui combien l'Amérique influence la nourriture des enfants et les nouvelles pathologies : comme aux USA, les aliments sont d'origine industrielle, avec les petits pots, les surgelés, les boissons sucrées. L'obésité, les allergies sont devenues, comme aux USA, des fléaux collectifs... Nos modes de vie se sont eux aussi américanisés : l'urbanisation des campagnes, les achats de nourriture dans les grandes surfaces, la publicité télévisée influencent de plus en plus les modes alimentaires. Dans le même temps, en opposition à l'industrialisation intensive et productiviste de l'alimentation, des courants écologiques et végétariens ont développé des réseaux de distribution d'aliments cultivés de façon biologique, pour adultes et pour bébés. A la marge, la tendance « végétalienne » sectaire de la macrobiotique, qui interdit tout protide en dehors des protides végétaux, expose les petits enfants au risque de malnutrition par manque de protéines lactées.

Les aliments ont une valeur nutritionnelle et calorique mais aussi symbolique culturelle, et pas seulement économique. L'éducation au goût n'est pas seulement une affaire d'argent. Certaines familles très aisées ont une table d'une pauvreté sensorielle affligeante. D'autres familles, plus modestes, savent varier les goûts, les couleurs, les saveurs, les saveurs. Ceci est valable pour les repas collectifs.

En certains villages africains, les femmes malaxent, pétrissent la nourriture avec leurs mains, la ramassent en boulettes et la portent du bout de leurs doigts à la bouche des bébés,

qui s'en régaleront. Je suggère parfois cette façon sensuelle et chaleureuse de nourrir un bébé lorsque celui-ci refuse la cuillère. Un interprète turc m'a rapporté que la plupart des mères turques qui arrivent chez nous depuis la campagne nourrissent leur très jeune bébé avec du lait fermenté, sans jamais oser nous le dire par peur de nos remontrances. En cas de sevrage difficile, lorsque le bébé refuse toute alimentation lactée, je conseille cette façon de faire : offrir, en transition du lait de la maman, du yaourt à la cuillère ou du lait fermenté. Quelques sevrages en deviennent ainsi moins tumultueux. En tous les temps, les apports alimentaires venaient témoigner des relations interculturelles. Les épices venaient d'Orient, la pomme de terre d'Amérique. Qui se souvient que les fameuses « tomates provençales » ont été ramenées d'Amérique du Sud par les grands voyageurs du XVIème siècle ?

Depuis que je les fréquente, les parents, les bébés, les enfants m'ont ainsi enseigné combien les façons de se nourrir puisent largement dans les réserves culinaires de leurs histoires familiales présentes et passées. Les cuisines sont les lieux où peuvent se raconter ces histoires, après qu'elles ont plus ou moins longuement mijoté au coin du feu. Pour tous ceux qui s'occupent d'enfants, ces récits sont importants à écouter. En chacun des endroits où l'enfant est amené à se nourrir et à grandir, il importe en effet de reconnaître et de respecter au mieux les différentes façons qui sont les siennes de s'inscrire dans sa parenté présente et dans l'ordre des générations. Mais l'enfant n'est pas seulement l'héritier des générations passées, il possède la faculté de sélectionner, accepter ou refuser ce qui lui est offert. Peu à peu, en s'approchant de l'âge adulte, il devient apte à proposer. Certes, il appartient aux adultes de le nourrir, le guider, l'éduquer, le protéger, mais aussi de respecter ses nouvelles identités.

*Simone Gerber est pédiatre et psychothérapeute de l'enfant dans sa famille. Elle a notamment participé à la création, à Strasbourg, d'un lieu d'accueil Parent-Enfants sur le modèle de la Maison Verte.*



- « *L'Aube des sens* », Les Cahiers du nouveau-né n° 5, Stock, 1983.
- Patrick BEN SOUSSAN, *Gastronomes en couches. Recettes de grands chefs*, Érès, coll. *Mille et un bébés*, 1999.
- Jean Anthelme BRILLAT-SAVARIN, *La Physiologie du goût (1825)*, Flammarion, coll. *Champs*, 1982.
- Geneviève DELAISI de PARSEVAL, Suzanne LALLEMAND, *L'Art d'accommoder les bébés*, Odile Jacob, coll. *Opus*, 1998.
- Jean-Pierre DELMAS, *Voies et Centres Nerveux. Introduction à la neurologie*, Masson, 1975.
- Françoise DOLTO, *L'Image inconsciente du corps*, Le Seuil, 1971.
- Simone GERBER, « *Le goût et les jeunes à table* », *Journal de Médecine de Strasbourg, Expansion scientifique française*, 1991, pp. 570-572.
- Simone GERBER, « *Pédagogie insolite : une leçon difficile à digérer* », *Revue de Psychanalyse Le Coq Héron n° 124*, mars 1992, pp. 25-26.
- Primo LEVI, *Si c'est un homme*, Julliard, 1987.
- Ginette MATHIOT, Guy VERMEIL, *Bon appétit de 1 jour à 20 ans. Comment bien nourrir vos enfants*, Stock, 1972.
- Jacques PUISAIS, *Le Goût de l'enfant*, Flammarion, 1987.
- Simone RUBIN, *Apprivoiser les maladies de bébé*, Érès, coll. *Mille et un bébés*, 1998.
- Serge TISSERON (dir.), *Le Psychisme à l'épreuve des générations. Clinique du fantôme*, Dunod, 1995.
- Maguelonne TOUSSAINT-SAMAT, *Histoire naturelle et morale de la nourriture*, Bordas, 1987.
- Donald Woods WINNICOTT, *Jeu et réalité. L'espace potentiel*, Gallimard, 1975.



# Prévenir les maladies de la nutrition, améliorer le bien-être et les performances scolaires par l'alimentation à l'école ?

Marie-Josée Mozin

La santé nutritionnelle des enfants et adolescents inquiète le monde médical puisque la prévalence des troubles nutritionnels, de l'obésité et de carences spécifiques s'accroît en dépit de nombreux programmes d'éducation nutritionnelle dispensés par les media. D'autre part, différents auteurs suggèrent une relation possible entre les particularités de l'alimentation et le comportement des enfants et adolescents, en particulier l'hyperactivité.

L'alimentation consommée à l'école intervient pour plus de la moitié des apports nutritionnels de la plupart des enfants. Son rôle est donc important dans l'équilibre alimentaire quotidien. Doit-on déjà penser à la prévention de maladies de la nutrition, à savoir l'hypertension artérielle, les maladies cardio-vasculaires, le diabète de type 2 chez l'enfant en âge scolaire ? Peut-on améliorer le bien-être et les performances scolaires en veillant à une alimentation correctement adaptée aux besoins de l'enfant ?

## Prévenir les maladies de la nutrition

La prévention des maladies de la nutrition commence dès avant la naissance, comme le mentionne la littérature médicale sur la base d'études épidémiologiques montrant que les nourrissons de faible poids de naissance sont à risque de développer ces maladies à l'âge adulte. Par ailleurs, il est établi que l'obésité est un facteur favorisant chez de jeunes patients une hypercholestérolémie, une hyperinsulinémie

et quelquefois de l'hypertension artérielle et des apnées obstructives. Si l'on y ajoute les problèmes orthopédiques et les difficultés psychologiques que rencontrent ces enfants, on admet volontiers que le mode alimentaire peut influencer la santé et le bien-être des enfants.

La prévention est avant tout affaire de spécialistes de la nutrition chargés de l'établissement des recommandations nutritionnelles, qui tiennent compte des particularités d'un groupe. Les professionnels de la nutrition pédiatrique se chargent de l'énoncé des besoins nutritionnels, qui sont une adaptation individuelle prenant en compte les facteurs tels que l'activité physique. Ces recommandations doivent être appliquées et traduites en termes compréhensibles, qui aboutissent quelquefois à des slogans supposés aptes à modifier les comportements. Il faut se méfier de cette simplification qui aboutit souvent à des erreurs nutritionnelles.

Nous observons aussi des situations de carence en certains nutriments, d'une part lors de la pratique d'anamnèses alimentaires et d'autre part lors du contrôle de paramètres biologiques. L'apport en calcium est très souvent insuffisant chez les pré-adolescents, l'apport en fer ne couvre pas bien les besoins, en particulier chez les jeunes filles, et l'apport en vitamine D est très souvent insuffisant. Ces carences s'observent aussi chez les enfants obèses.



## Assurer le bien-être et les performances scolaires par la nutrition ?

Les enfants qui grandissent harmonieusement sont plus sereins que leurs pairs qui souffrent d'obésité. La surcharge pondérale est, bien à tort, considérée comme le résultat d'un comportement alimentaire anarchique alors que différents facteurs totalement indépendants de la volonté des enfants en sont responsables : des facteurs génétiques, le poids de naissance, l'apport protéique excessif durant les deux premières années de vie, les habitudes alimentaires familiales et l'organisation de l'alimentation distribuée à l'école.

D'autre part, des situations de carence en certains nutriments influencent le comportement des enfants. La carence en fer peut induire des troubles du sommeil, des difficultés de concentration et ainsi des difficultés scolaires. Les mesures nutritionnelles qui consistent à prévenir la surcharge pondérale ou les situations de carence peuvent donc améliorer le bien-être des enfants et leurs performances scolaires.

### I. Quel peut être le rôle de l'école ?

L'école est-elle le lieu idéal pour l'éducation nutritionnelle ? Deux aspects sont à considérer : d'une part les enfants y consomment jusqu'à 50% des apports nutritionnels quotidiens, d'autre part l'école est un lieu où l'on apprend... Pourquoi ne pas y apprendre comment s'alimenter ? Différentes actions sont mises en place dans certains établissements, des cahiers des charges existent et la volonté de faire de l'éducation nutritionnelle est souvent présente. Cependant, les habitudes instaurées aboutissent souvent à des apports nutritionnels inappropriés.

## Comment se partagent les responsabilités ?

Ce sont les parents qui choisissent le type d'alimentation consommée à l'école, à savoir le repas de la cantine ou le repas emporté de la maison. Les responsables de l'alimentation scolaire, quant à eux, élaborent un choix de menus répondant le plus souvent à un cahier des charges qui prend en compte l'aspect quantitatif, qualitatif et économique des menus proposés. Parmi les critères retenus dans l'élaboration des menus, il est souvent tenu compte des goûts alimentaires fréquemment observés chez les enfants en âge scolaire : peu de légumes et de fruits, aliments « mous » qui se mangent rapidement, puisque la durée des repas est souvent limitée à 20 minutes.

Les enfants devraient pouvoir choisir les quantités consommées à chaque repas puisqu'il a été montré que, dans la plupart des cas, ils sont aptes à équilibrer les apports lorsque les aliments proposés sont variés et sains. Pourtant, trop souvent, ils se voient obligés de consommer tout ce qui a été servi dans une assiette composée par un adulte souvent influencé par ses propres habitudes alimentaires. Lors des repas principaux, il ne faut en aucun cas obliger un enfant à consommer dans sa totalité les aliments qui lui ont été servis sans son avis. L'appétit des enfants est sous le contrôle de neurotransmetteurs efficaces chez les enfants sains, qui permettent d'adapter les apports aux besoins spécifiques. L'une des caractéristiques de l'enfant, c'est la variabilité importante des *ingesta* d'un jour à l'autre, d'un mois à l'autre. Ce qui le justifie ? L'activité physique, les besoins de croissance, les difficultés psychologiques, entre autres. L'équilibre alimentaire ne doit pas nécessairement être le même chaque jour.



## La (ou les) collation(s)

Parmi les sujets de réflexion, il serait bon de se souvenir que le temps libre devrait idéalement signifier temps d'activités et non temps de restauration. Il a été établi que la collation de 10 heures représente jusqu'à 25% des besoins nutritionnels, totalement inutiles pour 85% des enfants en âge scolaire. C'est pourquoi la Société française de pédiatrie a recommandé au Gouvernement français de supprimer cette collation dans les établissements scolaires, ce qui ne pose aucun problème. Seuls les nourrissons nés prématurément ont besoin de se nourrir toutes les deux heures. Et chez les enfants qui n'ont pas l'habitude de prendre un petit déjeuner ? Il n'est pas judicieux de remplacer un repas équilibré, idéalement à base de pain, par une barre chocolatée ou céréalière riche en sucres ou par un biscuit ou un fruit seulement. Il serait souhaitable de faire prendre le petit déjeuner en arrivant à l'école, juste avant la classe.

Dans beaucoup d'établissements scolaires, on oblige les enfants à prendre une collation « santé ». Qu'est-ce qu'une « collation santé » ? Selon la plupart de ces établissements, elle se compose d'un fruit ou d'un « produit lacté », ou de céréales instantanées consommées sèches, ou d'une barre de céréales. Lorsque l'on analyse la composition nutritionnelle de ces aliments, on ne comprend pas bien, pour certains, en quoi on peut les appeler « collation santé ». Par exemple, les barres de céréales et les céréales consommées sèches contiennent une proportion de sucres simples de 30 à 40% alors qu'il est recommandé de ne pas dépasser 10% de la valeur énergétique totale. D'autre part, qu'entend-t-on par « produits laitiers » ? Leur composition nutritionnelle varie considérablement. Par exemple, la teneur en protéines d'un fromage peut être de 10 à 30% selon le type de fromage, tandis que le lait contient 3,5% de protéines. De même, leur teneur en lipides, en sel, en sucres est très variable.

Ces collations dites « santé » sont donc de composition totalement variable. Enfin, pourquoi obliger un enfant à prendre cette collation qu'il ne consomme jamais le week-end ou en période de vacances ? Cet apport nutritionnel inutile pour la plupart des enfants peut conduire les gros mangeurs à un apport excessif et les petits mangeurs à ne pas consommer correctement le repas de midi.

## II. Que proposer ?

Offrir la possibilité de prendre le petit déjeuner avant la classe permettrait de corriger le jeûne prolongé et d'améliorer les performances scolaires de ces enfants en début de matinée. Il importe de bien faire comprendre aux enfants que la récréation est un temps d'activités, de jeux, de détente et non de restauration. L'importance à ce moment de la matinée est de se réhydrater (avec de l'eau) puisque l'on vit souvent dans des locaux chauds et secs.

### Quatre repas par jour

La répartition optimale de l'alimentation de l'enfant en âge scolaire se compose de quatre repas : le petit déjeuner, le dîner, le goûter et le souper. Le goûter est devenu trop souvent une sorte de collation comme celle de 10 heures. Ce devrait au contraire être un vrai repas composé de pain garni de confiture, accompagné d'un fruit ou d'un morceau de chocolat et de lait ou d'un yaourt. La plupart du temps, les enfants ont faim en rentrant de l'école. Si le goûter n'est pas prévu, c'est le temps des grignotages, souvent source de déséquilibres alimentaires. Dans certains cas, lorsque le grignotage est interdit, l'enfant va consommer son souper rapidement et en quantités excessives, alors que ce dernier repas précède une longue période de repos.



## Le confort au moment des repas

Le bien-être de l'enfant passe aussi par le confort au moment des repas. Lui laisser le temps de s'alimenter calmement, au lieu de lui apprendre à manger vite, dans un niveau sonore acceptable paraît l'une des clés des performances scolaires.

## III. Une expérience intéressante

En novembre 2005, dans le cadre d'une quinzaine de la santé organisée dans les écoles d'une Commune de l'agglomération bruxelloise (Woluwe Saint-Lambert), différentes initiatives ont été prises au plan de l'éducation nutritionnelle, de la composition des repas et collations, en particulier chez les enfants de classes maternelles. Une information du personnel enseignant et du personnel des cantines scolaires de toutes les écoles communales ainsi qu'une sensibilisation des parents ont été organisées. L'exposé portait sur les erreurs alimentaires les plus fréquentes, sur les conséquences possibles du non respect des recommandations nutritionnelles chez l'enfant et sur les comportements alimentaires à promouvoir. En pratique, les enseignants ont informé les enfants et un goûter à base de pain a été proposé à ceux qui fréquentaient la garderie. Ces modifications ont été très appréciées par la majorité des enfants et ce repas a été définitivement instauré.

### Méthode

Dans une classe appelée « classe étude » la collation habituellement prise en milieu de matinée a été remplacée par un potage, et la composition du repas de midi a été soigneusement adaptée pour mieux répondre aux recommandations nutritionnelles : diminution de la quantité de viande à 60 g, présence de légumes cuits ou de crudités à raison de 150 g, remplacement de la friture hebdomadaire par un féculent cuit à l'eau. Aucun conseil n'a été donné pour

l'alimentation prise au domicile. Dans une classe « témoin » composée d'enfants de même âge et de milieux sociaux comparables, aucune modification n'a été apportée aux habitudes de consommation. On ne notait pas de différence significative en termes de nombre d'enfants et d'indice de masse corporelle au début de l'étude.

### Résultats

On a calculé pour chaque enfant l'indice de masse corporelle (IMC) en valeur relative au percentile 50 (P50) correspondant à son âge. On a ensuite calculé, par classe, la médiane et la moyenne de cet IMC, puis comparé les données entre les classes, au début et en fin d'étude. Le temps 1 correspond aux mesures effectuées au jour 1, le temps 2 aux mesures effectuées à la fin de l'étude (voir tableau 1). Dans la classe étude, le nombre d'enfants dont l'IMC est inférieur au percentile 50 au temps 2 est identique à celui observé au temps 1 (35%-35%). Par contre, à l'échelle individuelle, on observe une tendance générale à un rapprochement vers le poids idéal : le plus petit augmente son IMC (de 91.6% à 93.5% du P50) et les deux enfants en excès pondéral diminuent leur IMC.

Dans la classe témoin, trois enfants dont le poids au temps 1 était inférieur au percentile 50 ont vu leur IMC augmenter et dépasser le percentile 50. Cette tendance s'observe à l'échelle de la classe (72% des enfants au temps 2 ont un IMC supérieur ou égal au percentile 50, contre 56% au temps 1) et à l'échelle individuelle : le plus petit augmente mais les enfants en excès pondéral aussi (tableau 2).

Il ressort de l'étude que, à l'échelle individuelle, le poids des enfants de la classe étude tend à se rapprocher du poids souhaitable, c'est-à-dire que les enfants d'IMC inférieur au P50 ont eu tendance à prendre du poids et ceux dont l'IMC était supérieur au P50, à se rapprocher de la norme. Il faut particulièrement le souligner chez les deux enfants en



**Tableau 1** Comparaison des IMC de la classe étude avec ceux de la classe témoin aux temps 1 et 2

|                   | Temps 1                     |                            | Temps 2                     |                          |
|-------------------|-----------------------------|----------------------------|-----------------------------|--------------------------|
|                   | Classe étude                | Classe témoin              | Classe étude                | Classe témoin            |
| IMC < P50         | n = 7 (35%)                 | n = 8 (44%)                | n = 7 (35%)                 | n = 5 (28%)              |
| IMC ≥ P50         | n = 13 (65%)                | n = 10 (56%)               | n = 13 (65%)                | n = 13 (72%)             |
| Médiane (min-max) | IMC = 101.95 (91.6 – 123.8) | IMC = 102.9 (84.2 – 135.7) | IMC = 100.85 (91.7 – 122.6) | IMC = 102.8 (88.3 – 140) |
| Moyenne           | 106.6                       | 103.3                      | 102.6                       | 105.6                    |

**Tableau 2** Evolution des IMC des enfants en excès pondéral dans les deux classes, exprimés en % par rapport au P 50, du temps 1 au temps 2

|               |          | Temps 1      | Temps 2  |
|---------------|----------|--------------|----------|
|               |          | Classe étude | Enfant 1 |
|               | Enfant 2 | 123.8%       | 122.6%   |
| Classe témoin | Enfant 1 | 122.7%       | 127%     |
|               | Enfant 2 | 135.7%       | 140%     |

excès pondéral. Selon les observateurs, les enfants « petits mangeurs » habituels au repas de midi mangeaient mieux ce repas lorsque le potage était proposé à la collation et non immédiatement avant le repas, ce qui explique sans doute leur prise de poids. A l'inverse, le remplacement de collations trop riches des enfants en surcharge pondérale par un potage permet un apport énergétique inférieur, expliquant partiellement le meilleur contrôle du poids de ces enfants. Il faut mettre ces résultats positifs en relation avec le fait que, dans la classe témoin, l'effet inverse se produit.

La tendance générale est à une augmentation de l'indice de masse corporelle et les deux enfants en excès pondéral ont encore pris du poids.

Les résultats de cette étude sont très encourageants et suffisamment interpellants pour qu'ils puissent retenir l'attention et servir d'élément déclencheur afin de poursuivre ce travail sur une plus grande population et sur une durée plus longue.

En conclusion, l'éducation nutritionnelle devrait éviter de se baser sur les allégations de l'industrie agro-alimentaire dont le rôle est de développer l'entreprise et non de prendre en charge la santé publique. Se nourrir « équilibré » demande de regarder un peu dans le rétroviseur, afin d'appliquer certains comportements alimentaires aujourd'hui oubliés et qui pourtant n'induisaient que 2 à 3% de surpoids chez l'enfant alors qu'il est actuellement de l'ordre de 20 %.

*Marie-Josée Mozin est diététicienne pédiatrique à l'Hôpital universitaire des enfants Reine Fabiola (HUDERF) et membre du Club européen des diététiciens de l'enfance.*



# Sommaire

|  |    |
|--|----|
| Introduction   | 5  |
| <b>Jean-Pierre Corbeau</b> : Transmettre et apprendre les cultures alimentaires.<br>Une manière de modifier nos sociabilités et notre rapport aux aliments | 9  |
| <b>Liliane Plouvier</b> : Santé et plaisir à la table des califes abbassides de Bagdad (VIIIe – XIIIe siècles)   | 15 |
| <b>Simone Gerber</b> : Identités culinaires  | 29 |
| <b>Marie-José Mozin</b> : Prévenir les maladies de la nutrition, améliorer le bien-être et les performances scolaires par l'alimentation à l'école ?       | 37 |





Une réalisation de l'asbl Question Santé  
72 rue du Viaduc - 1050 Bruxelles  
Tél.: 02 512 41 74 - Fax : 02 512 54 36  
E-mail : [info@questionsante.org](mailto:info@questionsante.org)  
[www.questionsante.org](http://www.questionsante.org)



Avec le soutien de la  
Commission Communautaire Française  
de la Région de Bruxelles-Capitale



Supplément à Bruxelles Santé n° 56 - Décembre 2009

Éditeur responsable : Dr. P. Trefois  
72 rue du Viaduc - 1050 Bruxelles  
D/2009/3543/18