La diététique médicale arabo-islamique à travers les traités arabes anciens et la pratique actuelle au Maroc

BELLAKHDAR Jamal* et YOUNOS Chafique

Centre des Sciences de l'Environnement 1, rue des Récollets, 57000 METZ - FRANCE * Auteur auquel la correspondance doit être envoyée.

ABSTRACT

In this paper, we take up to analysing, through study of a moroccan manuscript in dietetics, the Ibn Chaqrun's *Urjuzah* (xvmth century), and through actual moroccan traditions in the matter of foods and nutritional rules, some main principles of Arabo-Islamic dietetics, and particularly:

- the classification of foods in accordance with theory of humours;
- the notion of corrective effects exerted by some foods and drugs.

Moreover, we have recognized the five principal dietetical systems developed by Arabo-Islamic physicians:

- 1. dietetics of physic and sexual performance;
- 2. dietetics of traveller:
- 3. dietetics of temperance and sobriety including mystic abstinence and nomadic way of life;
- 4. dietetics of intelligence and memory;
- 5. medical dietetics proper.

At last, we have studied close relationships existing among Arabs in general, and Moroccan people especially, between dietetics and culinary art, through some examples.

I. INTRODUCTION: LES SOURCES

La présentation que nous donnons ici de la doctrine diététique arabe telle que nous l'avons perçue à travers les prescriptions de régimes et les consignes alimentaires issues de la tradition arabo-musulmane s'appuie en partie sur l'étude d'un texte qui connut autrefois une grande faveur dans les milieux de lettrés traditionnels. Ce texte, qui existe à l'état de manuscrits ou de lithographies dans beaucoup de bibliothèques privées ou publiques marocaines est la *Urjuzah* d'ABDEL-QADER IBN CHAQRUN, médecin marocain du xvIIIe siècle, petit opuscule d'une cinquantaine de pages dont une traduction a été donnée dernièrement (TAZI,1980).

Cette œuvre qui fut enseignée jusqu'au début de ce siècle à l'Université musulmane de Fès, La Qarawiyine, se présente elle même comme un traité général d'hygiène et de diététique alimentaire. « Le but de ce livre — nous dit l'auteur, en introduction — est de citer le tempérament des aliments que nous utilisons couramment » (p. 5, ligne 11). A la lecture de ce document, il apparaît très vite que son auteur a pris connaissance des oeuvres médicales arabes les plus célèbres, celles en particulier qui réservent une

place spéciale à l'étude des aliments et des correctifs. Ces œuvres n'étaient pas rares à l'époque. Pour n'en citer que quelques unes, parmi les plus connues dans l'Occident musulman, rappelons le *Kitab el aghdiya* («livre des aliments ») d'AVENZOAR Fils, le 5^e livre du *Kouliyat* («le colliget ») d'AVERROES, le *Kitab errahma* («livre de la miséricorde ») d'AL SOYOTI.

La *Urjuzah* est donc une sorte de récapitulation abrégée, faite à une époque tardive, des théories développées par la science arabo-musulmane entre les ixe et xve siècles. Comme nous avons pu le constater lors de nos enquêtes sur le terrain, beaucoup de ces notions théoriques se retrouvent aujourd'hui à la base des règles nutritionnelles en usage chez les populations du Maghreb, en précisant toutefois que cette pratique a aussi beaucoup innové en la matière. Comme nous le verrons plus loin, l'art culinaire a même, d'une certaine manière, intégré ces règles, dans la mesure où il prend en considération, outre la recherche de saveur des préparations culinaires, ce qui est normal dans toute tradition gastronomique, le souci de respecter l'équilibre des mets par une association judicieuse d'aliments et d'ingrédients alimentaires.

En ne sélectionnant de cette théorie diététique que les éléments positifs qu'elle apporte, et en étant convaincu que celleci contient également certains aspects archaïques, ce que nous pouvons retenir d'essentiel dans cet ensemble de règles, c'est que la question de la diététique y est traitée comme s'il s'agissait d'un domaine nécessairement complémentaire de la thérapeutique et, plus exactement, comme un chapitre particulier de la prévention médicale. De plus, par rapport au contenu des traités de gastronomie qui ont fleuri à l'époque de l'Andalousie musulmane, nous pouvons affirmer avec certitude que la science des aliments est abordée différemment dans les traités arabes de diététique et s'implique en grande partie dans le champ de la matière médicale.

II. LES PRINCIPES DE LA DIÉTÉTIQUE ARABO-MUSULMANE

II.1. CLASSIFICATION DES ALIMENTS SELON LA THÉORIE DES TEMPÉRAMENTS

Sans entrer dans le détail, disons simplement et brièvement que, selon cette théorie, le tempérament d'un individu se trouve entièrement défini par le rapport existant dans son organisme entre les quatre humeurs. Une bonne santé tient de ce que les humeurs sont entre elles dans un état d'équilibre parfait, celui qui correspond exactement à l'âge, la région, la saison, l'individu considérés. Un trouble quelconque signifie la déviation de cet équilibre (inhiraf el mizaj) dans un sens ou dans un autre. Le traitement consistera donc, en application de cette théorie, à apporter des remèdes possédant, en raison de leur nature et de leur état, l'activité appropriée.

Ainsi, les médicaments sont classés dans la matière médicale arabe selon neuf types d'état : l'état équilibré (mu'tadil) ; les quatre états simples : chaud, froid, sec, humide ; et les quatre états composés : chaud-sec, chaud-humide, froid-sec, froid-humide. Intervient en plus, à l'intérieur de chaque état, une hiérarchie rendant compte de la force avec laquelle ces produits agissent, un coefficient d'activité en quelque sorte. Cette hiérarchie distingue quatre degrés. On dira par exemple d'un produit qu'il est chaud au premier degré, d'un autre qu'il est chaud au second degré ou chaud au troisième degré, ou encore chaud au quatrième degré.

Ce qu'il est intéressant pour nous de noter ici, c'est que les médecins arabes appliquent cette classification aussi bien aux médicaments qu'aux aliments et aux poisons. Pour eux, il y a intercommutabilité entre ces trois qualités selon l'usage qui est fait, les modalités d'emploi, les doses qu'on utilise, le tempérament du receveur. Par exemple les fèves séchées (Faba vulgaris) peuvent être un bon aliment pour quelqu'un qui a un tempérament chaud ; un mauvais aliment pour les personnes à tempérament froid parce qu'elles provoquent chez eux des flatulences ; un médicament contre l'acidité gastrique

quand elles sont ingérées sans cuisson et à doses modérées; un poison enfin pour certains tempéraments particuliers chez lesquels elles développent une intoxication connue aujourd'hui sous le nom de favisme. Autre exemple : la cantharide qui, à doses faibles, est un médicament et, à doses élevées, un poison; on peut dire la même chose de la mandragore, de la jusquiame, de la scille et de bien d'autres produits.

Généralement, les fruits et légumes très juteux sont classés froids et humides, sauf cas particuliers ; le blé, l'oignon, l'ail, les légumes amers (olives, cardons, artichauts) sont considérés comme chauds et secs. Chaque aliment reçoit donc un attribut propre (*el mizaj*, le tempérament).

De plus, dans le cadre de cette théorie, les Arabes pensent que le tempérament des individus est en partie forgé par la nature de leur alimentation. Ainsi, une personne dont l'alimentation est principalement végétarienne développera un caractère pacifique, alors que ceux qui se nourrissent surtout de viande développeront des tempéraments extrêmes et seront portés sur la violence. D'ailleurs, un dicton arabe dit littéralement : « tu deviens ce que tu manges », ce qu'on pourrait rendre par la proposition : « dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es ».

Les médecins arabes donnent d'autres exemples de cette adaptation du tempérament à l'alimentation, en particulier celuici : quiconque mangera tous les jours de petites quantités de jusquiame développera au bout de quelque temps un tempérament spécial qui le rendra résistant à des doses plus fortes de ce poison : c'est ce que nous connaissons aujourd'hui sous le nom de mithridatisation ou accoutumance.

II.2. LA NOTION DE CORRECTIF

Dans tous les traités arabes, les monographies des médicaments et des aliments présentent généralement la même configuration : descriptif du produit et de ses variétés, classification selon la théorie des tempéraments, propriétés, contreindications, correctifs. Si nous examinons par exemple la *Urjuzah* d'IBN CHAQRUN, ce plan se retrouve intégralement appliqué à l'étude des aliments.

Cette notion de correction des effets indésirables provoqués par l'administration de produits est intéressante, notamment son application aux aliments. En réalité, cette notion de correction s'appuie sur une stratégie de prévention visant à annuler ou atténuer des actions secondaires néfastes ou gênantes. Pour IBN CHAQRUN, il est évident qu'une bonne alimentation n'est pas seulement une question de quantité (manger et boire à satiété) ou de qualité sensorielle (saveur, arôme, aspect soigné de la nourriture), mais également une question de maintenance de l'équilibre physique et mental du sujet qui s'alimente. Et chez un sujet malade, l'alimentation devra aussi aider au traitement de sa maladie. Le correctif doit donc être pris en même temps que le médicament ou l'aliment qu'il est censé corriger. Nous verrons plus loin quelques exemples significatifs de correctifs.

En diététique médicale, le correctif vise généralement une des actions suivantes:

- faciliter la digestion des aliments de différentes manières : acidification, émulsification, augmentation des sécrétions gastriques, biliaires, etc.;
- prévenir les gênes et effets indésirables provoqués par certains aliments en développant des actions antagonistes : carminatives, antispasmodiques, antiputréfiantes, etc.;
- faciliter le transit gastro-intestinal par action lubrifiante, émolliente, laxative, etc.;
- rééquilibrer le tempérament des aliments simples ou composés;
- apporter un complément nutritionnel déficient dans l'alimentation de base : substances antiscorbutiques, substances énergétiques, etc.

C'est donc principalement au niveau de l'appareil digestif que s'exerce l'action du correctif. On rencontre toutefois des correctifs développant d'autres types d'activités, plus générales, en application de la théorie humorale : réchauffants, rafraîchissants, fluidifiants sanguins, etc.

III. LES SYSTÈMES DIÉTÉTIQUES

Au total, on peut distinguer, à travers l'ensemble des prescriptions et recommandations d'ordre nutritionnel qu'on trouve dans les traités arabes de médecine et dans la pratique populaire, 5 systèmes diététiques différents :

III.1. UNE DIÉTÉTIQUE DE LA PERFORMANCE PHYSIQUE ET DE L'EFFORT

Celle-ci s'adresse principalement aux combattants et à leurs montures (chevaux et méharis), car la guerre chez les Arabes était avant tout l'affaire de la cavalerie. Les combattants de la foi avaient, en effet, un régime nutritionnel particulier, favorisé, fait d'aliments à haute énergie que les intendances militaires ou les combattants eux-mêmes emportaient dans leurs provisions : zemmita (préparation à base d'orge torréfiée), dattes, figues et raisins séchés, amandes, noix, miel, jujubes, auxquels venaient s'ajouter les viandes et laitages récupérés sur place. Ainsi, les ghuzz, ces fameux soldats d'élite de Saladin, emportaient dans leur soulek (sac à provisions en cuir) du pain, des céréales, du fromage séché, de la viande déshydratée, des oignons, des fèves, des dattes (CHAUVEL, 1991). On dit même que les combattants de la secte des Ismaïliens étaient fanatisés à l'aide d'une alimentation dans laquelle on introduisait diverses drogues d'origine végétale dont le cannabis, mais cela reste à démontrer.

Quant aux chevaux, en plus du fourrage vert qu'ils recevaient, on les dopait littéralement à l'aide d'une nourriture faite d'orge et d'avoine auxquels on ajoutait des noyaux de dattes ou des dattes avariées, du fenugrec, du natron, parfois aussi de la canne à sucre et divers tubercules riches en amidon (Typhacées, Cypéracées), là où ils étaient disponibles.

Évidemment, ce régime diététique s'appliquait aussi à toute activité demandant un effort soutenu ou de l'endurance, mais la sélection d'aliments adaptés n'apparaît nulle part aussi rigoureuse que dans le cas du jihad (guerre sainte).

Ces règles nutritionnelles étaient encore décrites au début de ce siècle au Sahara chez les Touaregs et les tribus d'origine arabe qui pratiquaient la razzia et se trouvaient donc en état perpétuel de guerre.

* * *

Un cas particulier de cette diététique de l'effort est celui des régimes pour performance sexuelle. L'appétit d'aphrodisiaques est en effet un des traits typiques de la société arabe dans laquelle les caractères de force, de virilité et de fécondité sont littéralement sublimés, d'où naît psychologiquement le besoin de se surpasser chez l'homme mûr et celui de ne pas faillir chez les personnes plus âgées. Dans les ouvrages de médecine arabe, des pages entières traitent de cette question. Des livres lui ont même été entièrement consacrés. L'un des plus connus est sans doute le Rawd el 'atir du CHEIKH NAFZAWI, dont la traduction a été publiée aux éditions Phébus. Ce livre, qui se présente lui-même comme un traité de la fornication, consacre une très large place aux régimes destinés à accroître la puissance sexuelle : on y trouve nombre de recettes culinaires spécialement étudiées, alliant des aliments spéciaux (oignons, jaunes d'œufs, lait de chamelle, miel, asperges, graisses, noix, pois chiches, figues sèches, graisses animales, etc.) à des drogues réputées aphrodisiaques.

Ces pratiques sont encore très courantes dans nos pays où l'un des buts déclarés de l'usage des épices fortes, en art culinaire, est de maintenir la force sexuelle : le poivre long, le poivre d'Éthiopie, le piment de la Jamaïque, la maniguette, le cubèbe, etc., espèces qui font partie du ras el hanout marocain (sorte de toutes-épices, voir Tableau II), visent davantage ce résultat que celui de donner une saveur particulière, qu'au demeurant elles n'ont pas toujours. Le jus de viande fraîchement préparé, la viande de coq et ses abats, le jaune d'œuf à demi-cuisson, les graines d'ortie (Urtica pilulifera) et de roquette, la gomme de cerisier, les fruits du frêne, les graines de pin, parmi d'autres produits très nombreux, sont encore couramment utilisés dans l'alimentation comme aphrodisiaques ou spermatogènes.

III.2. UNE DIÉTÉTIQUE DU VOYAGEUR

Dans ces régimes, on retrouve comme dans le cas précédent le souci d'une alimentation faite d'aliments hypercaloriques disponibles sous faible volume pour réduire l'encombrement du voyageur, mais avec en plus le souci majeur de protéger celuici contre toute épidémie éventuelle sévissant dans les pays traversés, et celui de préserver, en raison du changement des conditions extérieures, l'équilibre interne de l'organisme. Ces mesures n'étaient pas, effectivement, une précaution inutile car, à cette époque, les grandes maladies contagieuses étaient très répandues : choléra, typhus, peste, variole, etc. Il était donc explicitement recommandé au voyageur d'éviter au maximum les aliments douteux et les eaux suspectes et d'utiliser des produits qu'on peut considérer aujourd'hui comme antiseptiques (gomme-mastic et pastilles de camphre à mastiquer, goudron végétal dans les outres, vinaigre, ail, oignon, clous de girofle, thym à volonté dans les mets), ainsi que des remèdes préventifs et des correctifs alimentaires pour maintenir l'équilibre des humeurs, ces substances étant, bien entendu, adaptées à chaque tempérament et aux conditions du voyage.

Ainsi, les voyageurs emportaient avec eux de la viande boucanée, pour ne pas avoir à consommer des viandes locales, du beurre salé et filtré sur du thym, de la klila (sorte de fromage durci obtenu en caillant le lait et en desséchant complètement le coagulat obtenu), du vinaigre, de l'ail, des oignons séchés, des fruits secs, des dattes, du sfouf (mélange de céréales, de miel, de sésame, d'amandes, de noix, de graines diverses, d'aromates, le tout réduit en poudre et légèrement braisé, voir Tableau I), du blé cassé, des huiles végétales, et diverses plantes médicinales anti-infectieuses : thym, origan, séné, asa-fœtida, thapsia, sauge, menthe, etc.

Pour désinfecter l'eau de boisson, IBN CHAQRUN proposait d'y ajouter un peu de l'oxymel obtenu en triturant de l'ail, de l'oignon et de la menthe dans du vinaigre, le tout sucré avec des pommes vertes et des raisins secs. Boire de l'eau vinaigrée et sucrée était une pratique hygiénique courante en période d'épidémie au Maroc, il y a quelques décennies encore.

Cette diététique des voyageurs concernait les pèlerins, les négociants, les ambassadeurs, les caravaniers auxquels IBN CHAQRUN conseillait aussi une protection contre la déshydratation en prenant régulièrement au cours du voyage des conserves de roses et de violettes ainsi que de la tisane d'orge. Et, contre les grands froids, il préconisait d'avaler chaque jour une drachme d'asa-fœtida, qui réchauffe le corps tout en prémunissant contre les fièvres infectieuses.

Enfin, les défatigants ne sont pas ignorés des Arabes : l'usage du qât (Catha edulis) est courant dans la péninsule arabique et la noix de kola faisait partie des provisions de route des caravaniers transsahariens qui l'achetaient au pays des Noirs. N'oublions pas le thé vert, autrefois denrée de luxe au Maroc, mais qui connut à partir de la fin du xixe siècle une grande

Tableau 1

sellou (encore appelé sfouf) COMPOSITION

- farine d'orge ou semoule fine grillée - graines de sésame pilées et torréfiées

- amandes douces grillées et pilées

- noix mondées et pilées

- graines de lin grillées et pilées

- miel pur

- cannelle fine de Ceylan

- graines d'anis et de fenouil

- eau de fleur d'oranger

+ facultativement : pignons, pistaches, sirop de dattes, noisettes, muscade, clous de girofle, cardamome le tout mélangé intimement et porphyrisé

Préparation pour jeûne prolongé (Recette d'EL HALLADJ, xe siècle)

1 livre de raisins secs

- 1 livre d'amandes douces bien grasses

- 1 livre de pois-chiches grillés

- 1 livre de foie frit avec son huile de friture

1 livre de sucre

1 ratl = 320 grammes

le tout brové et malaxé jusqu'à consistance de pâte ferme

puis roulé en boulettes de la taille d'une noisette ingérer quelques boulettes par jour

amlo

(recette des berbères du Souss et du Haha)

-1 mesure d'huile d'argan (Argania spinosa)

- 1 mesure d'amandes grillées et pilées

- 1 mesure de miel d'euphorbe (Euphorbia echinus) malaxer intimement le tout servir avec du beurre frais manger avec du pain entier

en accompagnement du thé vert à la menthe

l-enjbar

(préparation revigorante)

- 1 kg de graines de mil chandelle grillées et moulues

- 350 g d'amandes douces grillées

- 350 g de graines de sésame grillées

- 1 grande cuillère de cannelle

- 250 g de beurre fondu et filtré

- 250 g de miel pur

- 10 larmes de gomme-mastic

1 pincée de sel piler les graines et les amandes

ajouter les autres ingrédients

mélanger intimement jusqu'à consistance de pâte molle prendre 3 grandes cuillères 3 fois par jour

autres aliments à haute énergie

- · laitance d'alose
- œufs de tortue

• fruits de Balanites ægyptiaca

• salep (tubercules d'Ophrys sp. et Orchys sp.)

- pâte de jujubes
- · poudre de sauterelles
- · œufs et graisse d'autruche

faveur auprès des populations comme stimulant, digestif et boisson rafraîchissante.

III.3. UNE DIÉTÉTIQUE DE SOBRIÉTÉ

On sait que le Coran préconise la tempérance et la modération, dans l'alimentation comme dans toutes choses. L'hygiène alimentaire y occupe une place non négligeable. La nourriture est certes un don du ciel et manger c'est, d'une certaine manière, se soumettre à la condition de l'être vivant, créé et voulu par Dieu. Le repas est donc, comme dans toutes les religions, un hymne à la vie et n'est par conséquent pas incompatible avec la notion de plaisir : plaisir de la bonne nourriture qui donne des forces et épanouit l'organisme, plaisir des bonnes saveurs qui enchantent le palais, plaisir enfin des arômes qui chatouillent l'odorat. Mais la santé est un équilibre fragile, tant du point de vue physique que du point de vue spirituel. Les excès de toutes sortes détruisent cet équilibre et installent l'état de maladie. De plus, l'Islam inscrit dans son code de valeurs la nécessité de s'autocontrôler, de veiller en permanence à ne pas se laisser aller à une sorte d'épicurisme ou d'hédonisme qui ferait oublier les devoirs de chacun envers Dieu et envers la communauté des croyants. Pratiquer la modération, en Islam, par la seule force de la volonté, c'est d'une certaine manière affirmer que l'esprit contrôle le corps et c'est faire le premier pas dans la voie de la sagesse, la hikma. C'est là un enseignement fondamental du prophète Mohammad dont la vie fut un exemple de sobriété et demeure aujourd'hui encore un modèle pour tous les croyants.

Les mystiques musulmans (les sufi) vont même plus loin : pour eux, seule l'abstinence ouvre le chemin qui mène à la purification du corps et de l'esprit. Cet idéal de vie est même parfois présenté comme une médecine. Le jeûne permet --- nous disent les sufi --- de rééquilibrer l'organisme, de le désintoxiquer, de faciliter le drainage des déchets, de mettre à l'épreuve l'esprit et ses facultés de concentration et de lucidité. Le jeûne restaure la prévalence de l'esprit sur le corps et renforce la foi. De plus, le jeûne nous rappelle que rien ne nous est dû et que tout nous est donné par la nature que Dieu a créée pour nous. Se servir dans cette nature au-delà de nos besoins, c'est se laisser entraîner par la convoitise, par l'égoïsme et oublier que rien sur cette terre n'est superflu. Ce qui ne sert pas à l'un servira un jour à l'autre. Le gaspillage est donc une injure à Dieu.

Cette attitude d'abstinence, qui se traduit surtout par la prière, la méditation et la pratique du jeûne prolongé (au sens, bien entendu, où l'entendent les musulmans, c'est-à-dire du lever au coucher du soleil), est très bien vue aujourd'hui encore dans nos pays et possède la faveur des personnes d'un certain âge (généralement autour de la cinquantaine). Elle est considérée à la fois comme un acte de dévotion et comme une pratique de santé. Carême et diète ne sont ici qu'une seule et même chose, cet assemblage d'idées étant autorisé par la croyance qu'un acte de foi valable ne peut être professé que par un esprit sain dans un corps sain. De plus, l'idée prévaut qu'une alimentation excessive et désordonnée raccourcit la vie et engendre la maladie. Un proverbe arabe dit d'ailleurs à ce sujet : « ce qu'il y a de pire pour un vieillard, c'est un bon cuisinier et une femme jeune ».

Cette philosophie de la diète a été à l'origine de la prescription, par les théologiens et les médecins arabes, de véritables régimes de sobriété destinés aux sufi et à tous ceux qui veulent se rapprocher de Dieu par des pratiques ascétiques plus ou moins sévères. Ces régimes font appel principalement à des aliments à haute énergie, pris sous faible volume, privilégiant la qualité au détriment de la quantité, de la diversité et du luxe. A titre d'exemple, voici une préparation que préconisait le grand mystique musulman du xe siècle, EL HALLADJ, laquelle, selon lui, permet d'endurer des jeûnes prolongés :

1 ratl de raisins secs (le ratl représentant environ 320 grammes); 1 ratl d'amandes bien grasses; 1 ratl de sucre; 1 ratl de pois chiches grillés; 1 ratl de foie frit avec son huile de friture; le tout broyé et malaxé jusqu'à consistance de pâte ferme puis roulé en boulettes.

L'ingestion quotidienne de quelques-unes de ces boulettes devait permettre au jeûneur de se consacrer à sa foi sans rien perdre de ses fonctions vitales et de sa faculté de concentration.

Si ces régimes sont aujourd'hui, dans la pratique courante, moins draconiens, ils continuent néanmoins de faire appel à toute une série de préparations « revigorantes » : ainsi au Maroc : l-enjbar, le sfouf, l'amlo, le mélange de miel et de beurre frais battus ensemble, la laitance d'alose, les œufs de tortue, etc. (voir Tableau I).

* * *

Nous sommes tentés de rattacher, à ce type de système diététique, le régime alimentaire des nomades sahariens qui n'est pas forcément un régime de disette, contrairement à ce qu'on a pu dire, mais un régime adapté à la fois à un mode de vie particulier et à un environnement donné : transhumance, donc mobilité permanente, fortes chaleurs, ressources naturelles limitées en diversité et spécifiques du climat saharien, réserves hydriques éparpillées et fortement minéralisées, etc.

Des études menées par des nutritionnistes (cité dans DOREAU, 1961) ont démontré que nos conceptions classiques sur le métabolisme basal ne pouvaient être mécaniquement projetées sur les populations des zones arides, car si nous évaluons la ration alimentaire quotidienne moyenne de ces populations, nous obtenons la plupart du temps des chiffres inférieurs à 1500 calories, soit même pas la norme habituellement retenue pour les dépenses énergétiques d'une

personne au repos complet, c'est-à-dire en fin de compte des chiffres incompatibles, à moyenne échéance, avec la vie. Or non seulement ces populations ont survécu au cours des siècles mais, de plus, elles font preuve d'une endurance aux rigueurs du milieu et d'une aptitude à l'effort soutenu qui provoquent l'admiration.

Force nous est alors d'admettre que la physiologie des nomades a développé des formes de gestion de l'énergie spécifiques et que l'homme saharien est un modèle biologique tout à fait adapté à son environnement. Le régime alimentaire des nomades, le même depuis des siècles, est probablement le facteur principal de cette évolution physiologique vers l'endurance.

Ce régime alimentaire est basé essentiellement sur les produits laitiers, les dattes, les céréales, le thé, le sucre et se trouve judicieusement complété par des produits de cueillette ou de chasse, c'est-à-dire par des aliments de complément prélevés sur la flore et la faune sauvages (graines et fruits sauvages, racines succulentes ou riches en amidon, truffes, feuilles potagères, exsudations gommeuses ou sucrées, œufs d'oiseaux. gibier, etc.). Mais ce régime normal de frugalité est coupé à intervalles réguliers par des occasions où le nomade fait bombance et se suralimente, un peu avec l'état d'esprit de « faire des réserves » : ces occasions sont les fêtes, les cérémonies familiales ou religieuses, les moussems, les réceptions d'hôtes étrangers, les opérations de tawzi' (litt. : partage, répartition) lors de l'abattage d'un dromadaire âgé ou fatigué, etc., événements au cours desquels des quantités énormes de viande sont ingérées. De plus, au Sahara, la pratique de la cure alimentaire est très courante : ainsi à l'automne, époque de la récolte des dattes, les nomades avec leur famille s'installent pour une durée d'un mois environ dans les oasis où ils ont des attaches (parentèle, métayers, clients du clan, etc.) pour faire ce qu'ils considèrent eux-mêmes comme une cure de dattes fraîches et de légumes : c'est ce que les bédouins maures appellent la gatna. A l'inverse, au printemps, lorsque les pâturages sont bien verts et que le lait est abondant, le nomade reçoit à son tour dans son campement ses parents et amis oasiens venus faire chez lui une cure de lait et de gibier.

Ces alternances de régime nutritionnel, qui sont une règle de la vie nomade, sont pratiquées aussi pour le cheptel : ainsi les troupeaux de dromadaires sont conduits sur certains pâturages déterminés, parfois à des centaines de kilomètres de distance, selon un calendrier très précis : pâturages à crucifères (réchauffants et anti-infectieux), pâturages à graminées, malvacées et légumineuses (bonnes pour la bosse et les muscles), pâturages astringents riches en plantes à tanins (qui tonifient l'appareil digestif), pâturages amers et aromatiques à euphorbiacées, composées et labiées (qui dépurent le sang), pâturages salés à salsolacées (qui purgent les animaux et les rechargent en sels); 5 types donc de régime auxquels s'ajoutent les pâturages à thérophytes (plantes vertes annuelles

poussant juste après les pluies) qui aident les troupeaux à reconstituer leurs réserves d'eau et de graisse tout en favorisant la production de lait.

On voit donc bien que la nutrition au Sahara obéit à des règles bien précises. Dans l'ensemble, il s'agit d'un régime alimentaire frugal et monotone dans lequel la sobriété est organisée en fonction des contraintes de la vie au désert, mais avec des alternances de cures, de suralimentation et de diversification dont l'objectif déclaré est de rétablir l'équilibre de l'organisme. Cette sobriété du nomade ne s'explique pas par un état de pénurie, lequel, au demeurant, n'existe pas systématiquement au Sahara où la population est ajustée en permanence au niveau des ressources disponibles, principalement par le mécanisme de l'exode vers le Nord qui se déclenche dès que la pression démographique devient insupportable. Ce qui prouve encore que le régime de sobriété des nomades n'a rien à voir avec la pénurie ; c'est que le petit groupe de gens aisés qui existe dans tout campement (les chefs, les notables, les familles maraboutiques, etc.) s'alimente quasiment de la même façon que la masse des gens.

Par ailleurs, les nomades sahariens ont eu très vite une connaissance empirique de la haute valeur énergétique de certains produits récupérés sur la flore spontanée et qui, apparemment, n'ont pas été sélectionnés pour leurs caractères organoleptiques car leur saveur est souvent insipide et même dans certains cas franchement désagréable. Ces produits sont donc perçus plutôt comme des aliments de complément. Par exemple : les drupes de *Balanites ægyptiaca* riches en protéines et en lipides, les jujubes sauvages et les fruits de *Salvadora persica* contenant des taux intéressants de vitamine C, les sauterelles qui sont véritablement un aliment complet, diverses feuilles et racines contenant des oligo-éléments et des vitamines, etc. D'ailleurs, les vertus antiscorbutiques de ces feuilles et fruits de collecte sont parfaitement connues des nomades qui leur accordent une grande place dans le maintien de la bonne santé.

Le régime alimentaire nomade gère aussi convenablement la question des apports hydriques et électrolytiques. Le saharien est conscient que sa principale défense contre la déshydratation réside précisément dans la nature de ce qu'il mange : les dattes et le rob (sirop de dattes) par leur apport en sucres rapides, l'eau saumâtre par son sel, le lait par ses colloïdes et ses éléments minéraux, les aident à lutter avec efficacité contre la déshydratation par transpiration, quand bien même les quantités de liquide bues dans la journée n'apparaissent pas du tout excessives. Nous avons même pu observer chez la tribu nomade des Izarguiyen une pratique curieuse : à chaque fois que leur transhumance les amène près de l'Océan, c'est-à-dire 3 à 4 fois par an, les personnes âgées de la tribu vont s'allonger au milieu des vagues, une canule de roseau plantée dans l'anus. Interrogés, ils vous répondent immanquablement que cette opération leur permet de recharger leurs entrailles en sel.

III.4. UNE DIÉTÉTIQUE DE L'INTELLIGENCE ET DE LA MÉMOIRE

Les régimes destinés à favoriser les activités intellectuelles ressortent bien comme un système diététique à part entière, un chapitre spécial leur étant réservé dans les traités arabes, tel par exemple la *Urjuzah* d'IBN CHAQRUN. Cette diététique de la performance intellectuelle s'adresse aux étudiants, aux professeurs, aux érudits, aux stratèges de guerre, aux princes et aux hauts fonctionnaires de l'État. Ces régimes proscrivent d'abord certains aliments qui auraient la fâcheuse réputation d'empêcher la concentration de l'esprit et de déprimer l'intelligence : il s'agit des lentilles, des fèves, du coriandre, du lait aigre, des oignons, de l'ail, des pommes acides. Par contre, certains aliments possèdent la réputation d'améliorer les capacités intellectuelles : il s'agit du sucre, du miel, du souchet, du salep, des noix, des pois chiches, des raisins secs.

Dans les théories des médecins arabes, la perte ou l'affaiblissement de la mémoire peuvent avoir deux causes : soit un excès d'humidité au niveau du cerveau, soit un déséquilibre de l'organisme provoqué par une surproduction d'atrabile, laquelle aurait alors des retentissements sur la mémoire. Il faut dire que le système de l'enseignement arabe repose en grande partie sur la mémoire et fait appel très souvent à des procédés mnémotechniques. Suivant le cas, sont alors prescrits les remèdes suivants : séné, castoréum, encens, gingembre, marjolaine ; et, par voie externe, des frictions de la tête avec de l'huile de violette et de l'huile de moutarde.

De plus, certains produits ont la réputation d'aiguiser le jugement et sont souvent pris par les étudiants : l'anacarde (baladour, appelé aussi habb el fahm, litt. « la graine de l'intelligence »), les baies de belladone, les baies de morelle noire, l'aloès, le cannabis. Quant aux poètes, qui ont besoin d'inspiration et d'euphorie pour produire de beaux vers, on leur recommande l'alkékenge (habb el lahw, litt. : « graine de la gaîté ») et l'opium.

Enfin, en ce qui concerne les professeurs qui donnent des cours magistraux et ont donc besoin d'avoir une voix forte autant que des idées claires, il doivent se soumettre régulièrement à des fumigations de la préparation suivante : du jus de choux concentré au feu, puis sucré et additionné de gomme d'acacia, de gomme-mastic, d'encens, de résine de cèdre et de résine de pistachier térébinthe. Ces fumigations auraient la vertu d'évacuer les déchets du cerveau, d'éliminer la pituite tout en améliorant la voix. On peut aussi prendre la « pilule de la voix » qui se prépare ainsi : on mélange de la gomme arabique, de la résine de cèdre et du mucilage de graines de coing avec du sirop de réglisse, on pétrit le tout et on fait un magdaléon qu'on roule ensuite en pilules de la taille d'un grain de poivre. Ce remède est pris à raison d'une pilule à placer sous la langue avant la prise de parole.

Tableau 2

ras el hanout (Composition moyenne)

Composants pouvant être considérés comme épices ou condiments:

poivre noir & poivre blanc (Piper nigrum); cubèbe (Piper cubeba); poivre d'Éthiopie (Xylopia æthiopica); poivre long (Piper retroflactum); maniguette (Amomum granum paradisi); galenga (Alpinia officinarum); noix de muscade & macis (Myristica fragrans); cannelle de Ceylan (Cinnamomum zeylanicum); curcuma (Curcuma domestica); cardamome (Elettaria cardamomum); gingembre (Zingiber officinale); zédoaire (Curcuma zedoaria); piment de la Jamaïque (Pimenta officinalis); moutarde (Sinapis nigra); roquette (Eruca sativa); feuilles & baies de laurier sauce (Laurus nobilis); origan (Origanum compactum); thym (Thymus divers); clou de girofle (Eugenia caryophyllata); nigelle (Nigella sativa); cumin (Cuminum cyminum); cumin velu (Ammodaucus leuchotrichus); aneth (Anethum graveolens); carvi (Carum carvi); fenouil (Fæniculum dulce); anis (Pimpinella anisum); safran (Crocus sativus); piment de Cayenne (Capsicum frutescens);

Composants non considérés d'habitude comme épices ou condiments :

• réchauffants dans la matière médicale marocaine :

graine de maceron (Smyrnium olusatrum); graine de Pistachier de l'Atlas (Pistacia atlantica); asa-fœtida (Ferula asa-fætida); graine de cannabis (Cannabis indica);

• <u>aphrodisiaques et toniques dans la matière médicale</u> <u>marocaine</u> :

fruit du frêne (Fraxinus oxyphylla); cantharide (Lytta vesicatoria); graines d'ortie (Urtica pilulifera); souchet comestible (Cyperus esculentus); graine de Réséda (Reseda villosa);

Variante saharienne du ras el hanout

composants complémentaires ou de substitution :

fruit d'Androcymbium gramineum; fleur d'Acacia raddiana; fleur d'Opuntia ficus indica; plante entière de Centaurea pungens; plante entière d'Euphorbia calyptrata; plante entière de Marrubium desertii; plante entière de Gaillonia reboudiana; racines de Limoniastrum guyonianum; graines de Crucifères diverses.

III.5. UNE DIÉTÉTIQUE MÉDICALE PROPREMENT DITE

Dans les traités arabes qui consacrent une place à la nutrition et à la diététique, tous les aliments usuels, ainsi que les épices et les aromates, sont passés en revue et décrits avec leurs tempéraments, leurs propriétés particulières quand ils en ont, leurs contre-indications et les correctifs à utiliser éventuellement. Parfois, on y trouve aussi des régimes spéciaux pour certaines maladies.

Dans l'ensemble, on retrouve aujourd'hui, dans les pratiques nutritionnelles en usage au Maghreb, ces mêmes notions théoriques qui sont rapportées en fait à l'expérience des gens.

Ainsi, certains aliments sont connus pour être salutaires contre la constipation chronique : les abricots secs, la *bqula* qui est un mets préparé avec des feuilles de mauve, les gombos, la corète, le nougat au graines de lin, les figues, aliments tous riches en mucilages; puis l'huile d'olive crue, le pain au son. D'autres aliments, au contraire, sont recommandés dans les diarrhées: les coings, les caroubes, les grenades, l'azerole, le sumac, les fruits du palmier nain, les pommes vertes, les dattes avant maturité, la figue de barbarie, aliments agissant pour l'essentiel par leurs tannins ou par leur pectines. contre les maladies hépatiques sont recommandés la chicorée sauvage en salade, la bette, la cannelle, le cardon. contre l'aérophagie: les radis, le cumin, le carvi, le thym. Au contraire, les fèves, les doliques, les lentilles, les oranges, l'orge provoquent des flatulences. Favorisant la puissance sexuelle sont les figues, les pois chiches, le jus de viande, la viande de coq, le jaune d'œuf, la roquette; et anaphrodisiaques sont la laitue et le pourpier. Pour les reins, la lithiase et la rétention d'urine, il n'y a rien de mieux que les pastèques, l'oseille, le jus de raisin, le thé.

Tableau 3 Régimes spéciaux

Nom de la préparation culinaire	Composants	Indications	
illan	Bouillie lactée de mil chandelle (Pennisetum typhoideum)	Consolidation des fractures, alimentation des vieillards (ostéoporose), rachitisme, femmes allaitantes	
bid sman	Œufs de caille crus battus dans du lait	Asthme	
berkoukes bi za'ter	Soupe de pâtes au fenugrec (Trigonella fænum græcum)	Enfants chétifs, fièvres infectieuses	
smen bu l-ktira	Entremets à base de gomme adragante (Astragalus gummifera), de graines de lin (Linum usitatissimum) et de sucre	Enfants chétifs	
smen bi l-a'ssel	Mélange de miel et de beurre frais battus ensemble	Convalescence, tuberculose, rachitisme	
lebloul dial bebbouch	Bouillon d'escargots contenant de la réglisse (Glycyrrhiza glabra), du Ptychotis verticillata, du cumin (Cuminum cyminum), de l'origan (Origanum compactum), de la sauge (Salvia officinalis), de l'armoise blanche (Artemisia herba alba), du carvi (Carum carvi), de l'anis (Pimpinella anisum), du fenouil (Fæniculum dulce), des écorces d'oranges amères (Citrus aurantium), du thym (Thymus sp.), de la cannelle de Ceylan (Cinnamomum zeylanicum), du poivre (Piper nigrum), du laurier sauce (Laurus nobilis)		
hmam bi za'afran	Bouillon de pigeon au safran (<i>Crocus sativus</i>) et à l'huile d'olive vierge	Accouchements, convalescences	
tajin dial guenfoud	Ragoût de viande de hérisson	Maladies dues au « mauvais sang »	
zemmita dial nfissa	Bouillie d'orge, de sésame et de pois chiches grillés, préparée avec du beurre, du miel, du fenugrec et du carvi. Par ailleurs, la femme allaitante devra s'abstenir de manger du chou, du chou-fleur, du piment et du vinaigre, des laxatifs	Femmes allaitantes	
hlib bi habb rchad	Lait chaud au cresson alénois (Lepidium sativum), miel et jaunes d'œuf	Tuberculose, bronchite, toux	
l-enjbar	Entremets fais de mil chandelle (<i>Pennisetum typhoideum</i>), d'amandes (<i>Prunus amygdalus</i>), de sésame (<i>Sesamum indicum</i>), grillés ensemble et moulus, puis malaxés avec de la cannelle, du miel et du beurre		

Selon le tempérament du consommateur et la nature de l'aliment, des correctifs différents sont proposés. Ainsi IBN CHAQRUN recommande, à propos du concombre réputé indigeste, le sirop de vinaigre comme correctif pour les bilieux, et le confit de roses comme correctif pour les pituiteux. Les correctifs qui reviennent le plus souvent sont les mucilagineux, les gommes, les résines, le miel, la conserve de rose, le confit de gingembre, l'huile d'olive crue, pour les aliments à transit lent : le thym, le clou de girofle, la menthe pour les aliments risquant d'entraîner des putréfactions ; les astringents comme les pommes vertes, les coings, le sumac, le jus de grenade, pour les aliments « qui relâchent les viscères » ; les antispasmodiques (fenouil, cumin, carvi) pour les aliments provoquant des ballonnements, des flatulences, des gênes gastro-intestinales; le vinaigre et le citron pour les aliments peu digestes, surtout quand ils sont mangés crus.

Certains aliments sont déconseillés, malgré leur saveur, à presque tous les tempéraments : l'aubergine, les viandes frites à l'huile, le lait caillé, les figues précoces. D'autres au contraire sont conseillés à tous : les laits de chamelle et de chèvre, le cardon, l'oignon, le blé, l'huile d'olive crue.

IV. LA DIÉTÉTIQUE ET L'ART CULINAIRE

Un certain nombre de règles diététiques que nous venons de voir ont été intégrées dans l'art culinaire, du moins au Maroc, dont nous connaissons bien les habitudes alimentaires.

Dans cette cuisine, la pratique de l'assaisonnement est générale et ne vise pas seulement des objectifs sensoriels (saveurs, arômes). Comme nous l'avons dit plus haut, on y voit intervenir divers ingrédients qui ne sont pas des épices au sens habituel du mot mais des substances agissant comme correctifs, comme agents de prévention et de rééquilibration ou comme additif alimentaire (conservateur, acidifiant, épaississant, améliorateur de cuisson, etc.). Parfois même, ces substances sont destinées à apporter un « plus » d'ordre thérapeutique ou nutritionnel: toniques, réchauffants, compléments alimentaires, aphrodisiaques. L'exemple type de ces substances à visée plurielle est le ras el hanout marocain, sorte de toute-épice locale contenant parfois jusqu'à cinquante produits dont plus de la moitié ne sont ni des épices ni des aromates (voir Tableau II). En fait, il s'agit d'une véritable thériaque qu'on ajoute aux mets riches, et qui est perçue comme une « médecine ». Le

Tableau 4

Quelques préparations culinaires, typiques du Maroc, particulièrement bien équilibrées

Nom de la préparation culinaire	Composants de base	Effets indésirables	Correctifs et activités recherchées
l-quim Plat régional de Fès	Ragoût de petits coings rustiques	Forte astringence Constipation	Gombos (Hibiscus esculentus) Action émolliente des mucilages
<i>bessara</i> Plat régional des Jbala (Tangérois et Rif)	Purée de fèves séchées	Flatulences Aérophagies Lourdeurs	Cumin (Cuminum cyminum) Action carminative et antispasmodique Huile d'olive crue (Olea europea) Action lubrifiante
harira Mets spécifique pour la rupture du jeûne du mois de Ramadan	Soupe épaisse de farine, de légumes, de féculents et de viande	Digestion lente Ballonnements Lourdeurs	Carvi (Carum carvi) Action stomachique, carminative et antispasmodique Jus de citron (Citrus limonium) Action acidifiante, digestive
qa'q Gâteau préparé dans l'Oriental marocain (région d'Oujda)	Biscuit épais en forme de bracelet fait d'une pâte très consistante et riche	Digestion lente Lourdeurs	Fruits de mélilot (<i>Melilotus</i> sp.) Action antispasmodique
skhina Plat du jour de sabbat des juifs marocains	Ragoût de céréales, pois chiches, patates et truffes blanches	Ballonnements Aérophagie	Cumin (Cuminum cyminum) et coriandre (Coriandrum sativum) Action carminative et antiputréfiante
khyar bi za'ter Entremets servi en accompagnement de plats riches en viande	Purée de concombre à l'origan frais et au jus de citron	Putréfactions intestinales (alimentation riche en viandes)	Origan (Origanum compactum) Action antiseptique, antiputréfiante, antispasmodique, cholagogue

ras el hanout est d'ailleurs souvent prescrit en tisane comme remède réchauffant, tonique, aphrodisiaque, anti-asthénique, stimulant de l'activité intellectuelle.

Il existe plusieurs préparations culinaires dans lesquelles diverses substances sont judicieusement ajoutées pour corriger certains effets indésirables. Le Tableau III donne quelques indications sur quelques-uns de ces mets qui nous ont semblé particulièrement bien équilibrés.

Il faudrait, pour être complet, mentionner dans ce chapitre quelques aliments et mets qui ne sont généralement servis qu'à des malades. Dans le Tableau IV, nous en décrivons les principaux.

Nous ne pouvons nous attarder ici longuement sur la cuisine marocaine car nous sortirions du sujet, mais il nous semble qu'une de ses constantes est qu'elle prend en ligne de compte, à côté de la recherche de saveurs et d'arômes agréables, ce qui est après tout légitime et normal dans tout art culinaire, le souci de proposer des plats équilibrés, du point de vue de la théorie humorale. La prévention est ainsi, d'une certaine manière, une composante à part entière de l'art culinaire.

RÉFÉRENCES

GUINAUDEAU Z., 1957, Fès vue par sa cuisine, Rabat, Éd. Laurent.

DOREAU M., 1961, Considérations actuelles sur l'alimentation ainsi que sur la pharmacopée et la thérapeutique traditionnelles au Sahara, thèse Faculté de Pharmacie de Strasbourg, 108 p.

BELGUEDJ M.S., 1966, La médecine traditionnelle dans le constantinois, thèse doctorat ès-lettres, Faculté de Lettres de Strasbourg, 284 p.

BELLAKHDAR J., 1978, Médecine traditionnelle et toxicologie ouestsahariennes, Rabat, Éditions Techniques Nord-Africaines, 357 p.

TAZI MOKHA B., 1980, De la médecine arabe du xvIII^e siècle à travers la « *Urjuzah ash-shaqruniah* », thèse de doctorat en médecine de la Faculté de Médecine de Rabat, 189 p.

CHAUVEL G., 1991, Saladin, rassembleur de l'Islam, Éditions de poche. NAFZAWI (Cheikh) (auteur tunisien du xvie siècle), er rawd el 'atir fi nushat el khatir, (texte arabe), (s.d.n.l.) 64 p.

Une traduction de ce livre a été publiée aux Éditions Phébus (Paris) sous le titre : « Le Jardin parfumé ».