

Diététique en médecine arabo-persane

YOUNOS Chafique* et BELLAKHDAR Jamal

Université de Metz, Centre des Sciences de l'Environnement
et Société Française d'Ethnopharmacologie
Cloître des Récollets, F-57000 Metz

* auteur auquel la correspondance doit être envoyée

ABSTRACT

In order to establish the origine of dietetics in Arabo-Persian medicine, the Coran and the Hadith, Islamic Sacred texts, have been studied. Their quotations concerning basic dietetic notions and food products used in Arabo-Persian medicine have been taken into consideration.

The second part of this study concerns patients' food, diets and dietetics mentioned in Arabo-Persian writings. According to Arabo-Persian physicians and scientists foods are classified into absolute foods, medicinal foods and food drugs.

The use of foods as drugs is illustrated by three examples: fenugreek (*Trigonella fœnum græcum* L.), honey and garlic (*Allium sativum* L.).

INTRODUCTION

La diététique a une place assez importante dans la médecine arabo-persane (médecine arabo-islamique).

La prescription d'un régime particulier à base d'aliments judicieusement sélectionnés est considérée comme une thérapeutique qui précède le recours à des traitements médicamenteux. Un régime alimentaire peut compenser des déficiences et peut être accepté comme un traitement à part entière.

Dans cette communication, nous allons essayer de **démontrer**, d'une part, les origines de la diététique dans la médecine arabo-persane et, d'autre part, la place que la diététique occupe dans la pharmacopée et les ouvrages médicaux concernant cette médecine.

I. LES ORIGINES

La diététique en médecine arabo-persane tire ses origines tout d'abord des textes sacrés de l'Islam : Le Coran et les Citations (*Hadith*) du Prophète Mohammad, dont les savants et les médecins arabo-persans se sont inspirés et à partir desquels se sont développées leurs connaissances.

I.1. LA DIÉTÉTIQUE ET LES TEXTES SACRÉS DE L'ISLAM

Dans ces textes (le Coran et le *Hadith*), la qualité et la propriété des aliments sont mises en exergue, les excès alimentaires sont déconseillés et la diète est recommandée. La consommation de certains produits alimentaires est conseillée et d'autres sont prohibés.

I.1.1. Les excès alimentaires

L'enseignement coranique à cet égard est très clair :

« Ô fils d'Adam !.. Mangez et buvez, mais sans excès, car Dieu n'aime point ceux qui commettent des excès » (sourate S. VII, verset v. 31)

De même, le Prophète de l'Islam disait^{7, 10, 22} :

« Un plat pour deux suffit à trois et un plat pour trois suffit à quatre »

Il disait aussi :

« Le croyant mange pour un seul estomac, l'infidèle mange pour sept estomacs »

A cet égard, il disait enfin :

« L'estomac est le siège de tous les maux et la diète est le meilleur des médicaments »

I.1.2. La qualité des aliments

Le Coran recommande à plusieurs reprises de consommer les aliments propres et bons :

« Ô humains ! Nourrissez-vous de tout ce qui est licite et propre sur la terre ».

« Ô vous qui avez cru ! Mangez des choses bonnes et propres de ce que nous vous avons octroyé... » (S. II, vs. 168 et 172).

Le Prophète Mohammad disait :

« Si un chien mange ou boit dans un plat, le plat doit être lavé et nettoyé sept fois avant l'usage »^{7, 22}.

1.1.3. La nature des aliments

Sont nombreux les produits alimentaires recommandés par le Coran et le Prophète :

– Aliments d'origine animale

Outre les viandes de bétail (camelins, bovins, caprins) et de volaille qui sont licites, la chair de poisson est plus particulièrement appréciée et recommandée :

« On vous a rendu licite de pêcher en mer et de manger [ce qu'elle vous fournit]. C'est là une jouissance à vous et aux

« A partir des fruits du palmier et de la vigne, vous retirez une boisson enivrante ainsi qu'un bon profit octroyé par Dieu » (S. XVI, v. 67).

Quant aux légumes :

« Invoque pour nous ton Seigneur pour qu'il nous sorte de ce que fait pousser la terre quelque chose de ses légumes, de ses concombres, de son ail, de ses lentilles et de son oignon » (S. II, v. 61).

Bref, tout aliment d'origine végétale est considéré comme une

La consommation de la viande de porc est interdite en Islam pour des raisons hygiéniques et diététiques.

On sait, en effet, qu'un grand nombre de maladies humaines résultent de la consommation de la viande de porc¹⁶, telles que : hypertonie, artériosclérose, pléthore, adipose, urticaire, herpès, dermatites, eczéma, etc.

1.2. LA DIÉTÉTIQUE DANS LES OUVRAGES MÉDICAUX

« Manger équilibré est la célébration et la redédication de la vie au niveau suprême de l'existence »⁵.

En suivant les recommandations coraniques et les enseignements du Prophète de l'Islam, les savants et les médecins arabo-persans ont consacré des chapitres importants de leurs ouvrages aux produits alimentaires, à leurs tempéraments, à leurs qualités, à leurs usages en thérapeutique et à leurs bienfaits^{1, 11, 13, 17}.

Toutefois, il est à signaler que peu nombreux sont les auteurs arabo-persans ayant consacré des ouvrages spécifiques à la diététique proprement dite.

Quelques auteurs ont porté une attention particulière à l'alimentation et notamment à la diététique.

Tableau 2

Qualité des aliments médicinaux^{1, 5, 11, 13, 17}

Aliments	Qualités			
	chaud	froid	sec	humide
* <i>Cucumis sativus</i> L.		++		++
<i>Portulaca oleracea</i> L.		++	+	
<i>Daucus carota</i> L.	+		++	
* <i>Lens esculenta</i> Moench.		++		+
* <i>Phaseolus vulgaris</i> L.	+		+++	
<i>Trigonella fœnum græcum</i> L.	+++			+
* <i>Phœnix dactylifera</i> L.	++			+
* <i>Vitis vinifera</i> L.	+			+
* Miel	++		++	
Foie	+			+
* Lait		+		+

* Produits alimentaires cités dans le Coran

lons dans un tableau (Tableau 1).

II. CLASSIFICATION DES ALIMENTS

En accord avec la théorie humorale, les aliments sont classés :

– D'une part, en fonction des qualités qu'ils possèdent : chaud, sec, froid, et humide. Ces qualités déterminent les déséquilibres causés par des excès ou des déficiences et, par leur apport, elles peuvent rééquilibrer aussi l'organisme malade.

– D'autre part, en fonction du tempérament qui leur est propre. Le tempérament est l'état dynamique résultant d'une interaction entre les humeurs et les qualités.

Chaque individu, chaque aliment, a un tempérament qui lui

Tableau 3

Qualités des médicaments alimentaires^{1, 5, 11, 13, 17}

Drogues	Qualités			
	chaud	froid	sec	humide
<i>Mentha piperita</i> L.	+		+	
<i>Cichorium intybus</i> L.		+		+
* <i>Allium sativum</i> L.	++++		++++	
* <i>Allium cepa</i> L.	+++		++	
<i>Crocus sativus</i> L.	++		+	
* <i>Zingiber officinale</i> Rosc.	+++		+++	
<i>Cinnamomum zeylanicum</i> Blume.	+++		+++	

II.2. ALIMENTS MÉDICINAUX

Ce sont les aliments qui agissent dans le corps à la fois par

III.1.2. Le miel

C'est un exemple parfait pour illustrer l'importance de la dié-

RÉFÉRENCES

1. ABÛ'ALÍ SÎNA (Avicenne), 1986, Canon de la médecine (traduction persane), Éd. Sorosh, Téhéran, Iran, 527 p., 382 p.
2. ARNAUD M.M., 1946, L'ail et les *Allium*. Thèse Doct., Univ. Strasbourg, 120 p.
3. BELLAKHDAR J., CLAISSE R., FLEURENTIN J. et YOUNOS C., 1991, Repertory of standard herbal drugs in the Moroccan pharmacopoea, *J. Ethnopharmacology*, 35, 123 - 143.
4. BHATNAGAR S.C., MISRA G., NIGAM S.K., MITRA C.R. et KAPOOR L.D., 1975, Diosgenin from *Balanites roxburghii* and *Trigonella fœnum græcum*. *Quart. J. Crude Drug Resear.*, 13 (3-4).
5. CHISHTI S.M., 1991, The book of Sufi healing, Éd. 2, Inner Traditions International Ltd., New York, U.S.A., 189 p.
6. DAIF N., 1993, L'ail : *Allium sativum* L. (Liliacées) de la tradition à ses perspectives en thérapeutique moderne, Thèse Doct. Univ. Nancy, 104 p.
7. EL-BOKHARI, 1980, tradition musulmane, choix de al-Hadith, Éd. Dar al-Coran wal-Hadith, Baghdad, Iraq, 374 p.