

## 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<sup>7, 10, 22</sup> :

« 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 »<sup>7, 22</sup>.

### 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 itinérants » (S. V, v. 96).

On lit dans le *Hadith*<sup>7, 10, 22</sup> :

« La première nourriture que mangeront les élus au Paradis, ce sera l'excroissance du foie de poisson ».

A côté des viandes, qui sont considérées comme un émerveillement, le Coran porte un intérêt particulier au miel en lui donnant à la fois une valeur alimentaire et médicale, d'où son emploi dans de nombreuses recettes culinaires et thérapeutiques dans les pays de conviction musulmane.

« Ton Seigneur a inspiré aux abeilles : faites-vous des maisons à partir des montagnes, des arbres et de ce qu'ils font comme treillage. Puis, mangez de toutes les fleurs et suivez en toute docilité les voies de votre Seigneur ». « Il sort de leur ventre une boisson aux couleurs différentes où se trouve une source de guérison pour les humains » (S. XVI, vs. 68 et 69).

Le lait est également très apprécié :

« Vous avez dans le bétail un sujet de méditation. Nous vous abreuvons de ce qui est dans leur ventre, vous y avez des profits nombreux et vous en mangez » (S. XXIII, v. 21).

Le Prophète disait à cet égard<sup>7, 10, 22</sup> :

« Quelle excellente chose que le prêt d'une chamelle laitière aux pis gonflés d'un lait pur et d'une brebis laitière qui remplit un vase de lait pour le matin et pour le soir ».

Il disait aussi que :

« La *telbina* (mélange de son, de lait et de miel) soulage l'esprit des malades et dissipe partiellement la tristesse ».

#### – Aliments d'origine végétale :

En ce qui concerne les produits alimentaires d'origine végétale, le nombre de versets coraniques et aussi le nombre de végétaux cités dans le Coran<sup>21</sup> ne nous permettent pas de les aborder tous ici. Toutefois, on peut résumer l'essentiel en disant que l'on y accorde une place particulière à la valeur nutritive des produits d'origine végétale tels que la datte, le raisin, la grenade, l'olive, la figue, la pomme, les lentilles, les légumes, l'oignon, la courge, le concombre, etc.

En ce qui concerne les fruits, on lit dans le Coran :

« 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 jouissance :

« Nous avons fait pousser des graines » ; « de la vigne et des plantes fourragères » ; « des oliviers et des palmiers » ; « des vergers à la végétation abondante » ; « des fruits et des pâturages » ; « Pour que vous en jouissiez, vous et vos troupeaux » (S. 80, vs. 27 à 30).

### 1.1.4. Produits alimentaires prohibés

A côté des aliments licites en Islam, le Coran interdit la consommation de la chair d'animaux morts, du sang et de la chair de porc :

« Vous ont été interdits : la bête morte, le sang, la viande de porc... » (S. V, v. 3 ; S. VI, v. 145 et S. XVI, v. 115).

**Tableau 1**

Auteurs et ouvrages de la médecine arabo-persane consacrés à la diététique<sup>12, 14</sup>

Auteurs	Ouvrages
'Alî ibn Rabban at-Tabari 192-247 H (907-96)	- Paradis de la médecine Livre 3 : Équilibre alimentaire - Présentation des aliments
Abû Bakr Ibn Zakarîyâ Râzî (Razes)251-313 H (865-925)	- Traité de Mansûrî (certains chapitres) - Les avantages et les dangers des aliments - Livre des régimes alimentaires
Abû 'Alî Sînâ (Avicenne) 373-427 H (983-1037)	- Les aliments et les remèdes
Abû 'Alî Maskûya	- Livre des aliments
Ahmad ben Abi al-Ch'th-e Fârsî 360 H (970)	- Aliments des malades
Ibn Mandawîya-e Isfahânî	- Livre des aliments et des boissons
Sâid Ismâil Jorjânî	Zakhîra-e Khwarazmshâhî Livre 3 : Aliments et boissons Les Symptômes et les remèdes Livre 2 : Aliments et tempéraments

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 porc<sup>16</sup>, telles que : hypertonie, artériosclérose, pléthore, adipeuse, 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 »<sup>5</sup>.

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<sup>1, 11, 13, 17</sup>.

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, que nous récapitulons 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 est propre, de telle sorte que des tempéraments différents répondent de manière différente à des stimuli identiques.

Le tempérament est équilibré lorsque les quatre qualités sont quantitativement identiques ; en revanche, un tempérament déséquilibré fait apparaître un excès d'une qualité (chaude, sèche, froide ou humide) ou de deux qualités (chaude et sèche, chaude et humide, froide et sèche, ou froide et humide).

Les tableaux 2 et 3 récapitulent la qualité de quelques produits alimentaires souvent conseillés en diététique.

Dans la pratique médicale, les auteurs arabo-persans ont classé les produits alimentaires en :

- aliments absolus ;
- aliments médicinaux ;
- médicaments alimentaires.

**Tableau 2**  
Qualité des aliments médicinaux<sup>1, 5, 11, 13, 17</sup>

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>Phoenix dactylifera</i> L.	++			+
* <i>Vitis vinifera</i> L.	+			+
* Miel	++		++	
Foie	+			+
* Lait		+		+

\* Produits alimentaires cités dans le Coran

**Tableau 3**  
Qualités des médicaments alimentaires<sup>1, 5, 11, 13, 17</sup>

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.	+++		+++	
<i>Piper nigrum</i> L.	+++		+++	
Amandes de fruits	++			++

\* Citées dans le Coran.

### II.1. ALIMENTS ABSOLUS

Ce sont des aliments dont les actions et les effets sur le corps correspondent seulement à leur tempérament et non pas à leurs qualités. Ces aliments, une fois absorbés, agissent par leurs qualités sans causer de changement d'équilibre humoral. L'organisme les transforme en une humeur assimilable par le corps. Par exemple le bouillon de viande, le jaune d'œuf, le blé, les céréales, le lait, etc.

## II.2. ALIMENTS MÉDICINAUX

Ce sont les aliments qui agissent dans le corps à la fois par leur tempérament et par leurs qualités. Leur tempérament produit dans l'organisme une humeur pouvant devenir une partie du corps. Mais cette humeur gardera sa qualité et son tempérament restera plus fort que celui de l'organisme du malade.

Ces aliments pourront apporter un changement d'équilibre humoral dans le sens de l'ajustement de l'équilibre défaillant. Par exemple la salade, l'eau d'orge, le concombre, la courge, le raisin, le pourpier, l'épinard, le navet, la carotte, la betterave, le chou, les lentilles, les haricots, la datte, le miel, etc.

## II.3. MÉDICAMENTS ALIMENTAIRES

Ils agissent dans le corps comme les aliments médicinaux, mais leur apport de qualité favorise le changement humoral du corps. Après transformation dans l'estomac, leur qualité reste dominante par rapport à celle de l'organisme du malade.

Ces produits peuvent donc nourrir le corps par leurs qualités qui restent plus fortes que celles de l'organisme. Par exemple la menthe, la feuille de chicorée, le gingembre, la cannelle, le poivre noir, l'ail, l'oignon, etc.

## III. USAGE DES PRODUITS ALIMENTAIRES EN DIÉTÉTIQUE

Afin de démontrer l'importance de la diététique en médecine arabo-persane, nous allons prendre un ou deux exemples parmi les aliments médicinaux et les médicaments alimentaires.

### III.1. EXEMPLES D'ALIMENTS MÉDICINAUX

#### III.1.1. Fenugrec, *Trigonella foenum graecum* L.

C'est une des plantes cultivées dont l'emploi comme aliment ou comme médicament est cité aussi bien par les Égyptiens que par les Indiens et les Grecs.

Les auteurs arabo-persans ont toujours considéré les graines de cette espèce comme reconstituant, anabolisant, etc.<sup>3,9,20</sup>.

En effet, la graine de fenugrec renferme :

- des glucides (20-30 %), des galactomannanes et du stachyose<sup>15,18</sup> ;
- des protides (30 %) dont de nombreux acides aminés riches en lysine<sup>19</sup> ;
- des composés phosphorés tels que lécithine et phytine ; de la choline et de la trigonelline, des précurseurs de la vitamine PP<sup>15</sup> ;
- 1,5 à 2,5 % de saponosides stéroïdiques : diosgénine, trigogénine, trigonellagénine et yamogénine<sup>4</sup>.

Le fenugrec, par ses composés chimiques, se révèle être d'une grande valeur alimentaire : c'est en effet un reconstituant, un stimulant neuromusculaire et un anabolisant. Sa valeur nutritive a été confirmée par des expérimentations chez le rat<sup>18,19</sup>.

#### III.1.2. Le miel

C'est un exemple parfait pour illustrer l'importance de la diététique en médecine arabo-persane.

Étant cité dans le Coran et considéré à la fois comme aliment de haute valeur nutritive et comme panacée<sup>13,17</sup>, le miel est employé comme fortifiant et reconstituant, notamment chez les personnes âgées ; il s'emploie aussi contre les ulcères, l'acné, le bourdonnement d'oreille, etc.

La composition du miel montre son importance en diététique : 90 à 98 % de la matière sèche du miel est constituée de sucres, comme le saccharose, le maltose, le mélézitose, et comme le glucose et le fructose, qui sont directement assimilables par l'organisme, d'où un apport énergétique important.

On a mis en évidence dans le miel des acides organiques et des acides aminés libres qui vont participer à la synthèse des protéines., ainsi que d'autres substances chimiques, comme des enzymes, des matières minérales, des protéines, et des substances à propriétés antibactériennes<sup>8</sup>.

– Le miel renferme, en outre, des grains de pollen à composition chimique très complexe, des champignons, etc.

### III.2. EXEMPLE DE MÉDICAMENT ALIMENTAIRE

#### III.2.1. L'ail, *Allium sativum* L.

Dans la tradition arabo-persane, on dit que « l'ail est un aliment qui conserve la santé ». On l'utilise comme antidote contre la rage, les morsures de vipère et les piqûres de scorpion, comme anti-algique, aphrodisiaque, antiseptique, fluidifiant du sang, hypotenseur et antidysentérique<sup>6</sup>. Avicenne<sup>1</sup> préconisait l'ail contre la toux. Il conseillait également l'ail réduit en cendre et mêlé au miel contre les ecchymoses des yeux et le vitiligo<sup>2</sup>. Il recommandait l'ail en usage externe contre les furoncles et autres lésions et plaies cutanées. Enfin, comme aphrodisiaque et diurétique<sup>1</sup>.

Du point de vue de la composition chimique, le bulbe d'ail contient comme principal constituant l'alliine qui se transforme par hydrolyse enzymatique (alliinase) en alicine. Il contient des protides, des prostaglandines A, E, F, des vitamines, etc.

Les multiples effets thérapeutiques de l'ail sont rattachés essentiellement à des composés soufrés : disulfure de diallyle, alicine et alliine. L'ajoène ainsi que la scordanine A sont les principes responsables du pouvoir anti-agrégant de l'ail. Les propriétés antibactérienne, antifongique, antivirale, hypoglycémiant et hypotensive ont été mises en évidence chez l'animal et aussi en clinique<sup>6</sup>. En plus, l'ail possède des activités fibrinolytique, hypocholestérolémiant et anti-athérogène.

## RÉFÉRENCES

1. ABÛ'ALÎ 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.
8. Encyclopædia Universalis, 1990, Thesorus Index, Paris, France, p. 2286
9. FLEURENTIN J., 1983, Répertoire des pharmacopées traditionnelles du Yémen et étude pharmacologique de deux espèces à propriétés hépatorénales, Thèse Doct. Univ. Nancy, 689 p.
10. FLEURENTIN J. et YOUNOS C., 1991, La médecine islamique, Encyclopédie des Médecines Naturelles, Éd. Techniques, Paris, France, 35 p.
11. IBN EL-BEITHAR, 1877-1883, Traité des Simples (traduction de Leclerc L.), Imprimerie Nationale, Paris, France, 473 p., 492 p., 483 p.
12. LECLERC L., 1876, Histoire de la médecine arabe, Éd. Leroux, Paris, France, 588 p., 527 p.
13. MUWAFaq AD-DIN ABÛ MANSÛR'ALÎ AL-HERAWÎ, 1967, *Al-abniya 'an haqâyeq al-adwiya* (texte persan), 350-360 de l'Hégire, Éd. Presse Univ., Téhéran, Iran, 446 p.
14. NAJMABADIM., 1975, L'histoire de la médecine en Iran, Éd. Presse Univ., Téhéran, Iran, 1029 p.
15. PARIS R.R. et MOYSE H., 1967, Matière Médicale, Éd. Masson, Paris, France, 511 p.
16. RECKWEG H.H., 1977, Schweinefleisch und Gesundheit, *Biol. Mediz.*, 16, 3-48.
17. SAID ISMÂÎL JORJÂNÎ, 1966, *Al a'râz al-tibîya wa al-mabâheth al-'alâiya*, manuscrit persan, 789 de l'Hégire, Éd. Boniâd Farhang, Téhéran, Iran, 715 p.
18. SAUVERE Y., BACCOU J.C., 1976, Nutritional value of the proteins of a Leguminous seed : Feenugreek (*Trigonella fœnum græcum* L.), *Nutrition Report International*, 14 (5), 527-37
19. SAUVERE Y., BACCOU J.C., BESANCON P., CLAVIER C., 1977, Étude sur le fenugrec, Son intérêt comme source de médicament et de protéines, DGRST - 75 - 700499, France, 1-22
20. YOUNOS C., FLEURENTIN J., NOTTER D., MAZARS G., MORTIER F. et PELT J.M., 1987, Repertory of drugs and medicinal plants used in traditional medicine of Afghanistan, *J. Ethnopharmacology*, 20, 245-90
21. YOUNOS C., 1991, Citation des plantes médicinales dans le Coran. *Notes de Khorâssân*, 1, (6), 46-48; 75-76
22. YOUNOS C., 1992, L'hygiène en Islam, *Al Biruniya*, Rev. Mar. Pharm., 8 (1), 27-35