

La cuisine thérapeutique des P'urhépecha de la Sierra Tarasca (Mexique)

MOTTE-FLORAC Élisabeth

Laboratoire de Botanique, Phytochimie et Mycologie, Faculté de Pharmacie, 34060 MONTPELLIER Cedex 01
Laboratoire de Langues et Civilisations à Tradition Orale, CNRS, 44 rue de l'Amiral Mouchez, 75014 PARIS

ABSTRACT

Human kind has always tried to decipher the effects of food, either negative when health deteriorates, or positive when it improves. The purpose of this work is to study how P'urhépecha, american population of Central Mexico highlands, establish relations between food and health, not only in terms of biology but also in terms of psychological, social, cultural and spiritual aspects. A first part, "food and prevention", presents the strategies of preventive therapy involving food, through many examples taken from the different stages, from provisioning to consumption. In the second part, "food and curative therapeutics", the following questions are examined: what kind of food do P'urhépecha use as medicine? What are their "therapeutic dishes"? What does a diet represent for them?

INTRODUCTION

Pour de nombreuses cultures, l'introduction d'un élément (matériel ou immatériel) dans le corps est synonyme de vie/mort. Ce concept est, cela va de soi, très présent dans l'alimentation par l'ambivalence de la nourriture susceptible d'engendrer la maladie ou la mort comme de rétablir la santé ; il est aussi prégnant dans la thérapeutique, non seulement en ce point de rencontre qui les unit mais aussi selon des modes d'expression spécifiques.

Cependant pour chaque population, cette abstraction se concrétise dans la vie quotidienne d'une manière qui lui est propre et variable dans le temps. Je me propose ici de décrire et d'analyser les formes actuelles de la conception et de l'expression de cette dualité des rapports alimentation-santé chez les P'urhépecha, Amérindiens du haut plateau central du Mexique. L'apparente homogénéité, reflet du consensus social, ne fera pas oublier une notable diversité de traits, souvent familiaux, parfois individuels. A partir de ces données, il sera possible de s'interroger sur les conséquences inhérentes à ce modèle lors de l'introduction de nouveaux schémas de santé et de nouveaux produits alimentaires.

Cette analyse s'appuie sur les observations directes et les témoignages recueillis lors de séjours (1980-1993) dans la Sierra Tarasca¹ ainsi que sur les données bibliographiques concernant cette zone.

Quelles que soient l'importance et les modalités de leur concours, les différents participants de cette corrélation cuisine-santé (tant les sujets et leurs actes que les objets) seront pris en compte dans ce travail :

– le consommateur : participant d'une culture, son « éducation » oriente de façon sensible son approche des aliments, ses réactions face à l'apparition de produits inconnus, de

modèles inhabituels ; mais également membre d'un groupe, il gère dans son alimentation les incidences psycho-sociales de son appartenance ; enfin, individu, l'idiosyncrasie régit son rapport à la nourriture, miroir de sa propre relation à lui-même ;

– la cuisinière : mère de famille nombreuse devenue thérapeute pour faire face aux besoins des siens, elle transpose dans la conception et la réalisation des traitements l'expérience d'une femme habituée à consacrer la majeure partie de son temps à la préparation des repas ;

– les aliments : ils constituent à la fois l'essentiel de l'armoire à pharmacie familiale et la source de nombreux problèmes de santé ;

– la préparation : on y retrouve la même dualité ; les pratiques — souvent inchangées depuis plusieurs siècles — sont à la base du savoir-faire des thérapeutes locaux mais aussi responsables de troubles divers. Cette étude sera présentée suivant les deux perspectives à la fois opposées et complémentaires qu'offrent la thérapeutique préventive et la thérapeutique curative.

En premier lieu, sera abordée au cours des différentes étapes (approvisionnement, transformation, préparation, consommation), la valeur prophylactique des gestes et des aliments soit à travers leur action favorable sur la santé soit, le plus souvent, à travers l'éloignement des multiples dangers qui leur sont liés. Ces risques à éviter nous renvoient fréquemment à la notion d'équilibre, fondement pour les P'urhépecha de la santé et de la vie. Nous verrons ainsi comment mesure et harmonie doivent guider la gestion de l'alimentation tant en ce qui concerne la quantité qu'en ce qui concerne la qualité (« chaud/froid »).

La deuxième partie sera consacrée aux ingrédients, plats et régimes de la thérapeutique curative. De nombreux exemples illustrent ce changement de registre d'un aliment en médica-

ment, passage déterminé par la modification de paramètres divers (parties utilisées, associations, procédés de préparation, doses, mode d'administration, etc.).

Enfin, tout au long de cette étude, sera présente l'évolution qu'engendre la confrontation culturelle imposée par la diffusion grandissante des modes urbaines.

1. ALIMENTATION ET THÉRAPEUTIQUE PRÉVENTIVE

Assurer une force potentielle de vie et communiquer un pouvoir de protection contre la maladie et la mort est la demande implicite que suggèrent comportements et discours qui se développent autour des différentes phases de recherche, de préparation et de consommation de la nourriture.

1.1. L'APPROVISIONNEMENT

Dans toutes les étapes de la cuisine, mais plus encore dans celle de l'approvisionnement, la prudence est l'exigence première pour ne pas porter atteinte à la santé. Si les P'urhépecha, agriculteurs pour la plupart, profitent de leurs travaux aux champs pour collecter divers compléments alimentaires (en particulier les jeunes pousses tendres, *quelites*²), leur récolte se limite à quelques espèces bien connues. Seules les circonstances très spéciales de certaines périodes critiques de leur histoire ont pu les pousser à consommer des produits dont ils n'ont pas l'habitude, voire des produits inconnus, malgré le danger encouru.

- La méfiance est particulièrement notoire à l'égard des champignons ; on redoute l'erreur qui ferait ramasser ceux de la catégorie des mortels, toxiques, « fous ».

Les précautions sont tout aussi présentes lorsqu'il s'agit de choisir la période à laquelle la récolte sera faite.

- La canne de maïs, verte et « sucrée », n'est jamais consommée lorsque l'inflorescence mâle n'est pas encore fanée afin d'éviter boutons et irritation de la peau (MOTTE-FLORAC, 1989:135).

- Manger des fruits encore verts est interdit aux enfants (généralement en vain) en raison des risques d'*empacho*.

Cependant, il est important de souligner que cette prudence répond à une conception « traditionnelle » de l'environnement, comme le souligne LÓPEZ (1980:72), peu d'attention est accordée aux normes d'hygiène imposées ces dernières décennies par diverses administrations. Selon cet auteur, l'absence de contrôle sanitaire pour les produits laitiers ou lors de l'abatage d'animaux d'élevage représente un danger certain. A ce propos, je rappellerai seulement que l'enjeu économique que représentent de tels produits ou encore l'absence dans cette zone de structures permettant la réalisation rapide des contrôles, sont des facteurs qui pèsent lourdement sur une inertie que ne vient contrebalancer aucun modèle culturel d'importance.

1.2. LA TRANSFORMATION

Les techniques de transformation des aliments ont comme fin première d'assurer leur comestibilité en agissant, en particulier sur leur consistance ; mais certaines d'entre elles visent aussi, en améliorant leur digestibilité, à éliminer les risques de troubles de la sphère gastro-intestinale.

- C'est dans ce but que la « peau » de nombreux fruits (piment, pêche, etc.) et de certaines graines (maïs, haricot, etc.) est enlevée.

Dans cette étape encore, LÓPEZ (1980:72) fait implicitement ressortir la divergence qui existe entre la notion de salubrité propre à la médecine traditionnelle et celle qui est manipulée par les systèmes institutionnels de santé, en mentionnant par exemple l'indifférence générale face à l'abondance des mouches dans les moulins à grains de maïs (*nixtamal*).

1.3. LA PRÉPARATION

Probablement parce qu'elle marque les limites jusqu'à présent infranchies d'un domaine strictement féminin, la préparation des aliments est perçue comme une menace pour la femme dans ce qu'elle a de plus spécifique, sa fécondité. Aussi, les risques liés à cette activité sont particulièrement nombreux pour la femme enceinte. L'abondance des gestes réalisés, la richesse symbolique des éléments mis en jeu (eau, feu, air) ouvrent un champ illimité aux analogies. Ainsi, toutes les manipulations qui évoquent la fermeture, l'adhérence, la formation d'un nœud, etc., seront à proscrire pour préserver la santé de la mère et de l'enfant et pour assurer une naissance sans problème.

- La femme enceinte se garde de préparer des boules de pâte de maïs *tamales* (repliées dans des feuilles qui seront nouées) pour ne pas être « bouchée » lors de l'accouchement.

De même, « chaude³ » en raison de la présence du fœtus, elle sera attentive à ne pas accentuer cet état.

- Rester trop longtemps près du feu ferait « cuire » le fœtus. (AGUIRRE, 1952:299).

Cet espace déjà privilégié de référence identitaire, la femme le définit encore en y plantant les repères de ses appartenances géographiques à travers ses critiques ou remarques sur le savoir-faire des autres.

- Doña X. dit qu'il ne faut pas manger de *tamales* dans le village voisin parce, mal préparés, ils sont indigestes. (MOTTE-FLORAC, 1989:131)

L'identification acquise, la distanciation apparaît, plaçant des limites d'appartenance beaucoup plus étroites. C'est souvent le cas dans certaines prises de position, importantes quant à leurs conséquences sur la santé de la famille, comme par exemple ici en ce qui concerne l'hygiène.

• Doña X. dit que si les enfants de doña Y. sont si souvent malades, c'est parce qu'elle ne lave pas les aliments et ne fait pas bouillir l'eau de boisson.

Sont reprises, dans de tels discours, les recommandations véhiculées par les organisations sanitaires, les médias, les écoles, pour tenter d'enrayer la propagation des maladies. Ces conseils insistent sur des principes d'hygiène qui ne semblent pas encore respectés par tous, comme le rappelle LÓPEZ (1980:72) à propos du lavage insuffisant de la vaisselle ou encore de l'absence d'habitude de se laver les mains avant de faire la cuisine. Mais là encore, il serait injuste de ne pas souligner l'excessive rareté de l'eau au cours de la saison sèche (même pour les besoins les plus élémentaires). Tout ceci nous renvoie à la pression que peut exercer le milieu ambiant sur la création et l'enracinement de traits culturels. Dans des conditions d'alimentation en eau aussi critiques, il semble difficile d'envisager que de nouvelles habitudes (particulièrement contraignantes dans un contexte déjà éprouvant) puissent être acquises et perdurer. L'adhésion à de nouveaux usages passera probablement par la transformation des conditions extérieures (en l'occurrence une distribution suffisante de l'eau, même pendant les mois les plus secs).

1.4. LA CONSOMMATION

Si la femme est l'interlocuteur privilégié des problèmes liés à la préparation des aliments, la consommation est le fait de tous. Hommes et femmes, petits et grands, véhiculent la connaissance et le savoir thérapeutique qui lui est lié.

Manger

Dans l'acte de manger, certains usages semblent observés par l'ensemble de la population, qu'il s'agisse de veiller sur son propre état de santé :

- ne pas manger à l'heure habituelle « fait rentrer de l'air » dans l'estomac vide, provoquant divers problèmes qui, s'ils ne sont pas soignés à temps, peuvent évoluer en maladie grave ;

ou sur celui d'une tierce personne :

- il faut toujours donner à la femme enceinte qui arrive, la bouchée qu'on allait manger (selon FOSTER (1948:224) pour que l'enfant ne naisse pas la bouche ouverte)

Par contre, la notion d'hygiène (encore elle), témoigne d'une forme d'adhésion plus limitée. Seules quelques personnes rendent le manque de propreté responsable d'éventuelles affections.

- Ne pas se laver les mains avant de manger est une des raisons parfois invoquée pour expliquer l'*empacho*.

Des aliments « bons » et « mauvais »

L'image « bonne » ou « mauvaise » véhiculée par les aliments est fondamentale pour la santé. Or cette valeur accordée à la nourriture, convergence des choix collectifs, est un détermi-

nant de l'appartenance au groupe (qu'il s'agisse de l'ethnie, de la région, du village, etc.) à travers les modèles socio-culturels sur lesquels elle se fonde. Mais mouvante, elle se transmet d'une génération à l'autre en se réajustant sans cesse, au gré des incitations économiques, sociales, culturelles ou politiques d'un ailleurs plus ou moins lointain. Enfin, l'individu, en investissant l'aliment d'une charge affective, y imprime le poids de son histoire et, par là même, ouvre un champ infini à la singularisation. C'est pourquoi il semble que la perception de l'aliment soit un des domaines où se reconnaît le mieux l'identité collective alors même que, paradoxalement, elle s'évanouit dans la diversité sans fin des points de vue.

C'est ce que l'on retrouve, à travers plusieurs exemples, dans la très intéressante publication de RAMOS (1982) où il analyse l'appréciation que les habitants de son propre village (Pamatácuaro, dans la Sierra Tarasca) portent sur les aliments. Il y fait état de l'évolution des attitudes à l'égard des produits « naturels » (*quelites*, champignons, viande de chasse...) et des produits « industriels » (boissons gazeuses, conserves...). Ainsi, comme chez d'autres populations rurales du Mexique (tels les Mixtèques étudiés par KATZ (1992:36)), les *quelites* continuent à être consommés et appréciés « comme des aliments sains, provenant de la nature... ».

- Pour la señora O.M., thérapeute, les plantes sauvages comestibles comme le nurite⁴ ou différents *quelites* purifient le sang et préviennent les maladies (RAMOS, 1982:18).

Mais une grande partie du savoir est en cours de disparition (BYE & LINARES, 1992) et ils sont souvent « perçus comme des aliments de pauvres, des aliments d'indiens. » et en tant que tels méprisés par quelques uns (pour le moins dans le discours). Des denrées d'importation, on retiendra que nombreuses sont celles qui semblent exercer une réelle fascination sur une grande partie de la population. Au-delà des qualités matérielles (commodité, rapidité, facilité) qui leur sont reconnues, un autre discours révèle un attrait plus confus qui, à l'image d'un certain rejet des produits naturels, plonge ses racines dans les difficultés identitaires, les aspirations socio-économiques.

- « Il y a des personnes qui croient que parce qu'elles mangent des aliments différents des nôtres... elles peuvent se considérer comme des « personnes d'un niveau social plus élevé »... et elles commencent à nier qu'elles sont p'urhépecha et qu'il leur est arrivé de manger des *quelites* et des champignons. » commente le señor I.E. (RAMOS, 1982:6)

Mais ces positions ne sont pas le fait de tous, entre rejet et penchant, les attitudes (affichées ou cachées) sont nuancées et multiples.

De l'ensemble des informations (relevées sur le terrain aussi bien que dans les différents travaux), il ressort que la viande tient une place d'exception parmi les denrées « bonnes » qui remportent une adhésion générale. Produit « de luxe » qui doit

être présent sur les tables de fête, on dit qu'elle « donne beaucoup de force ».

De même, toutes les envies de la femme enceinte sont considérées comme « bonnes » pour elle. En fait, il serait plus exact de parler du grand danger que représente leur inassouvissement.

- Ne pas satisfaire une envie peut provoquer un avortement ou rendre l'accouchement difficile.

Sont également qualifiés de « bons », les produits auxquels on prête une haute teneur en « vitamines ». Cependant, si ce jugement est unanime, leur liste est, par contre, très variable suivant l'interlocuteur et reflète sa position par rapport aux produits locaux et aux produits d'importation.

- « Les aliments qu'on nous apporte de l'extérieur sont meilleurs que les nôtres parce qu'ils sont plus savoureux ; c'est pour ça, je crois, qu'ils doivent contenir plus de vitamines... alors je m'impose de boire du Pepsi-Cola » dit le señor X. (RAMOS, 1982:7).

A l'opposé, s'il n'y a pas à proprement parler d'interdit alimentaire, nombreuses sont les nourritures « mauvaises », à éviter en raison des problèmes de santé dont on les rend responsables. L'attitude est, là encore, le plus souvent familiale, parfois individuelle, fortement influencée par l'expérience et l'histoire locale.

- Pour les parents de doña D.M. « le citron ne doit pas être consommé par les enfants car il empêche une croissance normale » (RAMOS, 1982:21)

Quand un aliment devient « mauvais »

Certains aliments considérés comme « bons », peuvent, occasionnellement, rejoindre le rang des « mauvais » ; toute nourriture devient néfaste dès lors qu'elle met en péril un équilibre. Ce point de vue nous renvoie à la conception de la vie et de la santé des P'urhépecha qui repose sur la reconnaissance et le respect d'une harmonie, d'une mesure. comme nous allons le voir les perturbations peuvent être de plusieurs ordres.

Le déséquilibre peut, en premier lieu, être quantitatif. En général, la modération régit aussi bien la préparation des aliments (qui ne sont jamais ni très gras, ni trop pimentés...) que leur consommation ; manger ne donne habituellement lieu à aucune démesure, exception faite des boissons alcoolisées. Aussi l'abus est-il perçu comme une source de problèmes.

- Manger trop de *tortillas* fait apparaître, chez les enfants, des vers intestinaux particuliers (AGUIRRE, 1952:304).

Le déséquilibre peut également être qualitatif ; c'est le cas lorsque l'équilibre « chaud/froid » est rompu. Cette qualité « chaude » ou « froide », attribuée aux denrées⁷ en fonction de diverses caractéristiques (morphologiques, organoleptiques, etc.), se transmet à celui qui les mange ; c'est pourquoi il est

très important que nourritures « chaudes » (poulet, viande de bœuf, chocolat, miel...) et « froides » (viande de porc, courgettes, *quelites*, oranges...) soient absorbées en quantités équivalentes au cours d'un repas. L'excès d'aliments de l'une ou l'autre des catégories déclencherait une maladie de même nature, qu'il s'agisse de l'association de produits différents ou d'un mets unique consommé à l'excès.

- Manger une trop grande quantité de miel provoque une « diarrhée chaude » (YOUNG, 1978:97).

La condition « chaude/froide » est associée à l'état « sec/humide » comme le fait remarquer KATZ (sous presse:11). C'est pourquoi la cuisine (en particulier celle qui est destinée aux malades) se fait surtout à l'eau ou à la vapeur. Manger uniquement « froid » et « humide ».

- Boire de l'eau après avoir mangé des épis de maïs tendre ou *elotes* (« froids » parce qu'ils contiennent encore beaucoup d'eau) provoque l'*empacho*.

Ou uniquement « sec » quand le corps est déjà « chaud » se révélerait préjudiciable à la santé.

- Une femme enceinte (« chaude ») qui mange trop d'aliments secs (comme du *pinole* — poudre préparée à partir de grains de maïs secs — ou des *tortillas* grillées) verra son liquide amniotique diminuer ; il en résultera un accouchement difficile.

Mais ce déséquilibre « qualitatif » n'affecte pas l'être humain selon un mode invariable ; divers paramètres nuancent les réponses. Interviennent aussi bien des facteurs externes comme le climat (c'est le cas pendant la période de grandes perturbations appelée *canícula*⁸), que des facteurs internes, propres à l'individu. Certaines phases du cycle de la vie (enfants, vieillards), un état de santé fragile (personnes de constitution faible) ou fragilisé (convalescents), des conditions particulières (grossesse, post-partum⁹), sont susceptibles d'affaiblir la « force vitale » de la personne, la rendant vulnérable à tout dérèglement, et en particulier au déséquilibre « chaud/froid ». C'est pourquoi une attention particulière est portée au régime alimentaire de ces personnes, comme nous le verrons plus loin.

Enfin, d'autres facteurs sont plus fugaces, comme l'état émotionnel.

- Il faut s'abstenir de manger des aliments « chauds » en cas de choc émotionnel (qui « chauffe » le corps) pour ne pas tomber malade (YOUNG, 1978:97).

S'il est évident que tout le monde ne prête pas la même attention à cette discipline alimentaire de respect des équilibres, tous s'accordent à lui attribuer nombre de maladies et à y chercher, avant toute autre raison, la cause d'un problème de santé. Mais dans le quotidien, chacun gère cette vigilance comme il l'entend, de la même façon qu'il accepte ou non de prendre en compte d'autres exigences liées à l'idiosyncrasie.

• Ceux qui souffrent de digestion difficile doivent se garder de consommer de l'*atole de grano* ou des *tamales* le soir, pour ne pas souffrir de « lourdeurs d'estomac » (MOTTE-FLORAC, 1989:136).

Enfin, il est impossible de traiter de l'aliment « mauvais » sans aborder la sorcellerie, très présente dans la Sierra. Nombreux sont les maléfices transmis par la nourriture.

• Les cheveux de la victime ou d'un mort peuvent être introduits dans des *tamales* pour nuire à une personne (VELÁSQUEZ, 1949:26).

• L'extrême bout d'une oreille d'âne peut être rajouté au *caldo* destiné à un homme, pour chercher à le rendre impuissant.

VELÁSQUEZ (1949:26) raconte que les personnes qui ont déjà eu à souffrir d'un acte de sorcellerie ne consomment jamais d'aliments hors de chez elles. Elles emportent ceux qu'on leur offre afin de les observer (les voir grouillants de vers trois jours plus tard, signifie qu'ils contenaient un sort).

Ce thème de la sorcellerie est l'occasion de rappeler que la recherche d'harmonie, d'équilibre ne concerne pas seulement les rapports instaurés entre l'homme et le monde matériel, la nature mais également ceux qui s'établissent avec l'Invisible, le surnaturel. Moins présente de nos jours, cette interdépendance transparait cependant quelquefois. On retrouve ainsi les vestiges de cette étroite symbiose qui lie la vie sur terre au cosmos à travers l'emploi du mode passif « être mangé ». Les jours d'éclipse, où l'on dit que « la lune est mangée » et par effet-miroir, ces jours là, l'homme craint d'être aussi dévoré, soit dans sa potentielle pérennité (stérilité), soit dans sa propre chair (fœtus) ; c'est pourquoi on continue encore de se protéger lors des éclipses de cet engoulement qui exprime la mort (MOTTE-FLORAC, à paraître) et à terme, l'anéantissement car, comme le dit PURY (1992:118) à propos des Nahuatl¹⁰, « la lutte cosmique qui marquera la fin du monde s'exprime à travers l'image d'une dévoration totale, celle des astres et celle des hommes. »

2. LA CUISINE EN THÉRAPEUTIQUE CURATIVE

Les femmes p'urhépecha, mères de familles nombreuses, sont souvent confrontées à des problèmes de santé qu'elles tentent de résoudre grâce aux moyens dont elles disposent. Passant une grande partie de leur temps à s'occuper de cuisine, il n'est pas étonnant de trouver dans leurs habitudes ou tentatives thérapeutiques, un grand nombre de produits et de savoir-faire culinaires. Cette base commode et familière, essentielle dans la médecine « familiale », se retrouve également chez les sages-femmes¹¹ ; bien que présente dans les autres registres de la thérapeutique « professionnelle », elle y est par contre en minorité et ne représente plus qu'une faible partie d'un savoir beaucoup plus vaste qui s'appuie sur un grand nombre de

produits sauvages (non comestibles ou non connus comme tels) et de techniques diverses.

2.1. LES PRODUITS ALIMENTAIRES ET MÉDICINAUX LES MÉDICAMENTS

De nombreux aliments¹² sont utilisés à des fins médicinales, tant ceux qui sont destinés à être consommés en quantité que ceux qui ne jouent qu'un rôle d'agrément comme les épices. On y trouve essentiellement des plantes à côté de quelques représentants des règnes animal et minéral. En plus des espèces locales ou d'introduction (plus ou moins récente), sauvages ou cultivées/d'élevage, on trouve également quelques denrées d'acquisition. Des procédés de réalisation différents marquent généralement la divergence de destinée ; suivant la finalité recherchée, un ou plusieurs paramètres sont modifiés : époque de récolte, parties utilisées, associations avec d'autres produits, modes de préparation et d'administration, doses. De nombreux exemples, développés ci-dessous, offrent un aperçu de ces variantes. Leur recensement ne saurait être exhaustif mais tente de donner une idée de tous les cas de figure possibles ainsi que de leur fréquence d'apparition. L'insistance sur le changement de l'un des paramètres pour chacun des exemples présentés, n'exclue en rien l'éventualité d'autres variations.

L'époque d'utilisation diffère

• **Champignon sp.** ; (*Calvatia cyathiformis* (Bosc) Morg. ; *Lycoperdaceæ*) Alim. : comestible jeune - Méd. : utilisé quand les spores sont mûres pour faire coaguler le sang ou cicatriser les plaies (MAPES *et al.*, 1981:58).

Les parties utilisées diffèrent

• **Haricot** ; espagnol = *frijol* (*Phaseolus vulgaris* L. ; D). Alim. : graines - Méd. : fleurs cuites et mangées contre la « gueule de bois ».

• **Opposum commun** ; espagnol = *tlacuache* (*Didelphis marsupialis* L. ; *Didelphidae*). Alim. : chair - Méd. : bouillon de queue, à boire pour accélérer l'accouchement.

• **Noix de coco** ; espagnol = *coco* (*Cocos nucifera* L. ; *Palmaceæ*). Alim. : coprah - Méd. : décoction de l'enveloppe fibreuse de la noix de coco (en mélange avec d'autres plantes), à boire pour soigner diarrhées et vomissements.

• **Melon** ; espagnol = *melón* (*Cucumis melo* L. ; *Cucurbitaceæ*) Alim. : fruit - Méd. : décoction de graines (en mélange avec d'autres plantes), à boire pour soigner vomissements et diarrhées.

• **Avocat** ; espagnol = *aguacate* (*Persea americana* Mill. ; *Lauraceæ*). Alim. : fruit - Méd. : graine frite dans l'huile, en application pour soigner les rhumatismes décoction de feuilles, à boire pour soigner les hématomes, « coups » ou « maux d'estomac ».

• **Pêche** ; espagnol = *durazno* (*Prunus persica* Batsch. ; *Rosaceæ*). Alim. : fruit - Méd. : décoction de jeunes pousses,

à boire pour soigner les enfants dont les problèmes gastro-intestinaux persistent malgré les traitements (on pense alors qu'ils sont dus à une consommation abusive de pêches).

- Espagnol = *chayote* (*Sechium edule* (Jacq.) Sw. ; *Cucurbitaceae*). Alim. : fruit - Méd. : décoction de feuilles fraîches, à boire pour soigner les problèmes rénaux et faciliter l'élimination des calculs.

Les associations différent

- Différents *quelites* (espagnol = *hierba mora* : *Solanum nigrum* L. ; *Solanaceae* - espagnol = *frijol con queso* : *Euphorbia* spp. ; *Euphorbiaceae* - espagnol = *tomatillo* : *Solanum* spp. ; *Solanaceae*). Alim. : chacune des espèces consommée seule - Méd. : mélange cuit à l'eau avec du sel et du piment, mangé pour soigner l'inappétence. Préparation et/ou administration différent.

- **Tomate** ; espagnol = *jitomate* (*Solanum lycopersicum* L. ; *Solanaceae*). Alim. : fruit cuit - Méd. : jus de fruit cru, en application pour faire (re)pousser les cheveux.

- **Champignon du maïs** ; espagnol = *cuitlacoche* (*Ustilago maydis* (DC.) Corda ; *Ustilaginaceae*). Alim. : cuit - Méd. : cru mélangé à de l'huile, en onction sur la peau pour traiter différentes affections (MAPES *et al.*, 1981:58).

- **Phytolaque** ; espagnol = *kónguera* (*Phytolacca icosandra* L. ; *Phytolaccaceae*). Alim. : feuilles cuites à l'eau ou crues - Méd. : feuilles pilées et mélangées à de la salive, en application sur les plaies suppurantes.

- **Oignon** ; espagnol = *cebolla* (*Allium cepa* L. ; *Liliaceae*). Alim. : bulbe haché et cuit - Méd. : bulbe cru et haché, en cataplasme pour soulager les douleurs dues au « froid » ou pour soigner les hématomes. En simple friction pour faire cicatriser le cordon ombilical (FOSTER, 1948:226).

- **Ail** ; espagnol = *ajo* (*Allium sativum* L. ; *Liliaceae*). Alim. : bulbe cuit, en petite quantité - Méd. : bulbe mangé cru, en grande quantité contre les maux de tête ou frictionné (mélangé à du romarin et de la graisse d'agneau) pour soigner les fractures ou encore en teinture, à boire contre la « gueule de bois » ou à frictionner contre les rhumatismes.

- **Menthe** ; espagnol = *yerbabuena* (*Mentha* spp. ; *Lamiaceae*). Alim. : feuilles cuites pour parfumer certaines préparations - Méd. : feuilles crues mâchées juste après l'accouchement (FOSTER, 1948:226) ou en infusion pour soigner les troubles digestifs.

Les doses différent

- **Style de maïs** ; espagnol = *cabello de elote* (*Zea mays* L. ; *Poaceae*). Alim. : en petite quantité pour parfumer un *atole* - Méd. : en grande quantité, en décoction, à boire comme diurétique (calculs, « maux de reins », etc.).

- **Quelite** (spp.) ; p'urhépecha = *shakwa* (*Apiaceae* spp.). Alim. : mangés en petite quantité ; Méd. : mangés en grande quantité pour soigner la gueule de bois ou les problèmes hépatiques consécutifs à un abus de boissons alcoolisées.

- **Herbe** sp. ; espagnol = *pericón* (*Tagetes lucida* Cav. ; *Asteraceae*). Alim. : quelques feuilles pour faire cuire les *tamales* ou autres préparations particulières - Méd. : décoction d'une grande quantité de feuilles, à boire pour soulager les maux d'estomac, les coliques, etc.

Enfin, on ne saurait oublier de ce cadre thérapeutique ces vapeurs odorantes qui s'échappent de la cuisine et nous rappellent que fumées de copal et de tabac, odeur des fleurs et des plantes, qui rassasiaient les dieux préhispaniques sont encore de puissants moyens thérapeutiques¹³.

Les excipients

Les excipients auxquels on a le plus souvent recours pour la réalisation des médicaments sont des produits simples, huileux (graisse, saindoux, huile) ou aqueux (eau, vinaigre). Mais il arrive aussi que l'on fasse appel à des préparations alimentaires. C'est le cas en particulier du « chocolat chaud » ou des bouillies de maïs (*atoles*), utilisées à cette fin depuis les temps préhispaniques (FLORES, 1982:293-294).

- Le chocolat chaud sert à administrer quelques plantes médicinales particulières comme l'*estafiate*¹⁴ pour faire cesser une diarrhée ou le *cihuapastle*¹⁵ pour accélérer un accouchement.

La parapharmacie

Enfin, quelques préparations alimentaires tiennent parfois lieu de bandage ou pansement.

- Les *tortillas* servent de support aux plantillas (sorte d'emplâtres laissés en place une nuit sur la plante du pied).

2.2. LES « PLATS » THÉRAPEUTIQUES

Il arrive que, pour traiter certaines maladies, soient ingérés (tels quels ou après préparation) quelques produits particuliers. Bien que comestibles, il ne font pas partie des nourritures habituelles, soit parce qu'on ne les mange jamais en temps ordinaire :

- la chair de vipère à grelots est mangée (grillée et servie avec des haricots et des *tortillas*) pour soigner la « gale » (JÍMENEZ, 1983:7) ;

- le lait d'ânesse est bu pour traiter la « coqueluche » (JÍMENEZ, 1983:7) ;

soit parce qu'après avoir joué un rôle plus ou moins important dans des temps plus anciens, ils ont disparu de la scène quotidienne :

- les fleurs et le tubercule de *charaweska*¹⁶ sont cuits et mangés pour stopper une diarrhée (CERVANTES, 1982:7) ;

A l'inverse, apparaissent parfois dans la thérapeutique des aliments courants, préparés comme un plat à consommer mais

qui, dans cette circonstance, sera administré par voie externe avant d'être jeté. Les oignons rentrent fréquemment dans ces compositions.

- Pour faciliter un accouchement, des tortillas sont recouvertes d'un mélange d'huile et d'oignons cuits et posées sur les cuisses et les hanches de l'accouchée. Pour FOSTER (1948:225), il s'agit d'un mélange de lard et d'oignon et l'onction se fait sur les fesses, la vulve et le ventre.

2.3. LES RÉGIMES ALIMENTAIRES

Les régimes alimentaires, prescrits dans la thérapeutique traditionnelle p'urhépecha, sont très communs au Mexique et partagés par de nombreuses populations (KATZ, sous presse). Ces diètes sont prescrites dès que le corps est en état de déséquilibre « chaud/froid » (cf. *supra*) ; elles ont pour finalité de compenser un excès, de rétablir une balance. C'est le cas pendant la grossesse :

- à la femme enceinte, on évite de donner des aliments « chauds » ; on dit que si elle mange des plats trop pimentés, son bébé souffrira, à la naissance, d'une éruption cutanée (FOSTER, 1948:224) ;

en période post-natale :

- à l'accouchée (« froide » pour avoir perdu le fœtus et beaucoup de sang) on donne à manger des repas à base d'aliments « chauds », par exemple du *chamurrado*, du lait, des *caldos* (de fromage), de la poule, etc. (MOTTE-FLORAC, 1992a:151) ou encore lors de certaines maladies ;

- en cas de fracture, pour contrebalancer le froid installé dans les os, on donnera du riz, des pâtes, du *caldo* de poulet, certains *quelites* et on lui interdira, par contre, les *tamales* qui aggraveraient sa condition. (MOTTE-FLORAC, 1992b:24) ;

- en cas de dysenterie (pour tempérer son caractère « chaud »), on donnera à manger au malade de la viande de porc préparée avec une grande quantité de citrons.

Il est cependant quelques affections pour lesquelles le problème de déséquilibre « chaud/froid » est moins présent, en particulier, lorsque le diagnostic reste incertain. Dans ces cas l'*atole blanco* (déjà très utilisé aux temps préhispaniques (FLORES, 1982:294)), les infusions, les *caldos* constituent l'essentiel de l'alimentation du malade.

Enfin, pour quelques cas particuliers (par exemple une peur violente qui provoque un « épanchement de bile »), la base du régime reposera sur un autre principe, (dans ce cas la présence de produits « amers »).

- Quand une personne souffre de « *relajado* » (« maux d'estomac »), elle doit suivre un régime sans alcool et, par contre, doit manger des œufs, du lait, du poulet (le meilleur possible) ainsi que des plantes amères comme l'*ajeno*, l'*amargocillo*, la *prodigiosa*¹⁷ (CERVANTES, 1982:15).

CONCLUSION

Étant donné le contexte actuel, il est possible d'avancer que, pour une grande partie des habitants de la Sierra comme « pour la population (mexicaine) marginale, à forte prédominance rurale, l'alimentation est monotone, pauvre en lipides et occasionne des déficiences nutritionnelles généralisées (particulièrement énergétiques) et, à un niveau moindre, des déficiences en protéines, fer, vitamine A et riboflavine » (BOURGES, 1984:39). Or les carences ont comme conséquence une diminution des défenses et, par contre-coup, une élévation des taux de morbidité. Dans de telles conditions, il convient de rappeler la valeur que peuvent représenter les aliments « naturels », par ailleurs encore assez bien préservés de nombreuses pollutions. Qu'il s'agisse de la trilogie de base (maïs-haricot-piment) ou des produits de cueillette que rythment les saisons, il serait dommage de les voir délaissés pour des produits d'importation (pâtes, boissons gazeuses, - conserves diverses...) d'une valeur nutritionnelle contestable.

Au-delà du seul aspect préventif, la confrontation culturelle, qui touche l'activité alimentaire, influe également sur la thérapeutique curative. Les nouvelles options culinaires ont aussi comme conséquence une évolution des pratiques, tant dans la médecine familiale que dans le domaine de l'obstétrique. Ces changements sont, en outre, favorisés par une introduction de spécialités pharmaceutiques qui suit une évolution parallèle à celle des aliments. L'envahissement par tous ces produits d'importation devient de plus en plus manifeste et obéit à divers facteurs interagissants (amélioration des routes, accord de libre échange avec les USA, mais aussi conditions économiques, enjeux sociaux, etc.) difficiles à contrôler.

Dans cette situation, seuls les P'urhépecha eux-mêmes ont pouvoir de décision (dans la limite de certaines contraintes) sur la conduite à tenir. La cuisine étant un domaine déterminant de la personnalité ethnique, il est possible qu'elle devienne une forme particulièrement solide de résistance identitaire et parvienne à limiter les « invasions » diverses. C'est du moins ce que peut laisser augurer l'attitude de jeunes P'urhépecha comme RAMOS M. (1982:23) : croyances, coutumes, traditions de l'alimentation p'urhépecha."

LEXIQUE

Atole(s) : bouillie(s) très légère(s) à base de (pâte de) grains de maïs.

Atole agrio : préparée avec de la pâte fermentée.

Atole blanco : préparée avec de la pâte simple atole de grano : préparée avec des grains d'*elotes caldo(s)* bouillon(s) très léger(s).

Capulin(es) : fruit(s) du *Prunus serotina* ssp. *capuli* (Cav.) Mac Vaugh (*Rosaceae*).

Champurrado atole blanco préparé avec du chocolat.

Elote(s) : jeune(s) épi(s) à grains encore tendres.

Empacho : dysfonctionnement du transit intestinal, accompagné d'inappétence.

Quelite(s) : végétal(aux) sauvage(s) dont les jeunes pousses, tendres, sont consommées crues ou cuites.

Tamale(s) : boule(s) de pâte de grains de maïs, cuite(s) à la vapeur.

Tortilla(s) : galette(s) ronde(s) de pâte de grains de maïs, cuite(s) sur une plaque en terre cuite.

RÉFÉRENCES

AGUIRRE BELTRAN G., 1952, Problemas de la población indígena de la Cuenca del Tepalcatepec, México : INI, Memorias n° 3.

BOURGES H., 1984, Panorama de la alimentación y la nutrición en México, in Seminario sobre la alimentación en México, México UNAM, Instituto de Geografía : 27-48 BYE R. & LINARES E., 1992, *Edible greens of México*, communication, « Etnobotánica 92 », congreso Internacional, Córdoba.

CERVANTES M.T., 1982, Enfermedades y especialistas de la medicina tradicional en Sicuicho, Uruapan : SEP, DGCP, cuadernos 10.

FLORES TRONCOSO F.D.A., (1886) 1982, Historia de la medicina en México, (3 vol.), México : IMSS.

FOSTER G., 1948, Empire's children: the people of Tzintzuntzan, Washington: Smithsonian Institution, n° 6.

JIMENEZ CORTES Tomás, 1983, Medicina tradicional en la comunidad indígena de Arantepacua, Uruapan : SEP, DGCP.

KATZ E., 1992, La cueillette des adventices comestibles au Mexique, *Écologie Humaine*, X (1) : 25-41.

KATZ E., sous presse, Dieta alimenticia y salud en la Mixteca, in SESIA P. (Éd.), Etnomedicina en Oaxaca, Oaxaca : CIESAS.

LÓPEZ LEANO G., 1980, Proyecto de estudio operativo de organización social, Cherán : Centro Coordinador de la región tarasca, Meseta tarasca.

MAPES C. *et al.*, 1981, Etnomicología purepecha ; el conocimiento y uso de los hongos en la cuenca de Pátzcuaro (*Mich.*), México : SEP, Cuadernos de Etnobiología, 2.

MOTTE-FLORAC E., 1986 (2^e éd.), Acerca de algunas plantas medicinales de la « Sierra Tarasca » (Michoacán, México), Montpellier : Faculté de Pharmacie.

MOTTE-FLORAC E., 1989, Le maïs chez les P'urhépecha de la Sierra Tarasca, Michoacán, Mexique - II : La récolte et sa protection, III : Les utilisations du maïs, *Revue d'Ethnolinguistique* (CNRS), 4 : 101-145.

MOTTE-FLORAC E., 1992a, Pérdida de significado, pérdida de poder ; evolución de las creencias en la terapéutica de los P'urhépecha (México), in BOTTASSO J. (Éd.), El mito en los pueblos indios de América, actualidad y pervivencia, Quito : Éd. Abya-Yala, Colección 500 AÑOS, 135-154.

MOTTE-FLORAC E., 1992b, Traditional treatment of fractures, dislocations and sprains in Central Mexico (Communication), 3rd International congress of Ethnobiology, Mexico.

MOTTE-FLORAC E., à paraître, Hommes, plantes et santé dans quelques villages de la Sierra Tarasca (Michoacán, Mexique).

PURY TOUMI S. DE, 1992, Sur les traces des indiens nahuatl, mot à mot, La pensée sauvage.

RAMOS MENDOZA P., 1982, La alimentación en Pamatácuaro, Uruapan : SEP, DGCP, cuadernos 30.

VELASQUEZ GALLARDO P., 1949, La hechicería en Charápan, Michoacán, Tesis antr., México : ENAH.

YOUNG J.C., 1978, Health care in Pichátaro, medical decision in a tarascan town of Michoacán, México, thesis anthr., Greenville : East Carolina University.

NOTES

1. La Sierra Tarasca est la zone montagneuse de plus de 2 500 m d'altitude, qui s'étend entre les villes de Zamora et Uruapan au nord-ouest de l'état du Michoacán (dans le centre ouest du Mexique).
2. L'écriture en italique-gras renvoie au lexique en fin de publication.
3. Les notions de « chaud » et « froid » sont développées en : « 1.4. La consommation », « Quand un aliment devient mauvais ».
4. Nom espagnol (*nuriteni* en p'urhépecha) de *Satureja macrostema* (Benth.) Briq. (*Lamiaceae*).
5. Les vitamines constituent une donnée saillante de l'alimentation actuelle (la carence est souvent invoquée pour expliquer une maladie tenace) bien que la signification du mot reste aussi floue que peut l'être le pluriel employé systématiquement.
6. L'alcoolisme est un des problèmes essentiels de la Sierra. Réponse physique et généralement inconsciente à un malaise social et psychologique qu'il reproduit et engendre, il atteint actuellement les mineurs comme le souligne RAMOS [1982:10].
7. Cette même qualité est attribuée aux maladies, aux plantes, aux astres, etc.
8. La canícula correspond à quelques jours chauds et secs pendant la saison des pluies.
9. Après l'accouchement, la femme doit respecter des règles d'hygiène de vie bien précises pour éviter les problèmes infectieux du post-partum (quarantaine qui doit être observée après l'accouchement).
10. Population voisine du haut-plateau central du Mexique.
11. Les sages-femmes sont toujours des mères de familles ayant accouché un grand nombre de fois et dépassé la ménopause [MOTTE-FLORAC, 1992a:141].
12. Les produits alimentaires les plus importants qui sont également utilisés en médecine dans la Sierra Tarasca sont les suivants [MOTTE-FLORAC, 1986 et à paraître] :

VÉGÉTAUX

Agave spp. (*Agavaceae*) ; *Allium cepa* L., *A. sativum* L. (*Liliaceae*) ; *Amaranthus* Spp. (*Amaranthaceae*) ; *Anona cherimolia* Mill. (*Anonaceae*) ; *Apiaceae* spp. ; *Apium graveolens* L. (*Apiaceae*) ; *Asteraceae* spp. ; *Bidens odorata* Cav. (*Asteraceae*) ; *Brassica rapa* L. (*Brassicaceae*) ; *Brassicaceae* spp. ; *Capsicum* spp. (*Solanaceae*) ; *Casimiroa edulis* Llav. & Lex. (*Rutaceae*) ; *Cedronella mexicana* Benth. (*Lamiaceae*) ; *Chenopodium ambrosioides* L. (*Chenopodiaceae*) ; *Cinnamomum* spp. (*Lauraceae*) ; *Citrus limonia* Osbeck, *C. aurantium* L. (*Rutaceae*) ; *Cocos nucifera* L. (*Palmaceae*) ; *Coffea* spp. (*Rubiaceae*) ; *Coriandrum sativum* L. (*Apiaceae*) ; *Crataegus pubescens* (H.B.K.) Steud. (*Rosaceae*) ; *Crataegus mexicana* Moc. & Sessé (*Rosaceae*) ; *Crescentia cujete* L. (*Bignoniaceae*) ; *Cucumis melo* L. (*Cucurbitaceae*) ; *Cucurbita ficifolia* Bouché, *C. pepo* L. (*Cucurbitaceae*) ; *Cuminum cyminum* L. (*Apiaceae*) ; *Diospyros digyna* Jacq. (*Ebenaceae*) ; *Hordeum vulgare* L. (*Poaceae*) ; *Litsea glaucescens* H.B.K. (*Lauraceae*) ; *Ludoviciana mexicana* Willd. (*Asteraceae*) ; *Matricaria chamomilla* L. (*Asteraceae*) ; *Mentha* spp. (*Lamiaceae*) ; *Myristica fragrans* Houtt. (*Myristicaceae*) ; *Ocimum basilicum* L.

(*Lamiaceae*) ; *Opuntia* spp. (*Cactaceae*) ; *Origanum vulgare* L. (*Lamiaceae*) ; *Persea americana* Mill. (*Lauraceae*) ; *Phacelia platycarpa* (Cav.) Spreng. (*Hydrophyllaceae*) ; *Phaseolus vulgaris* L. (*Fabaceae*) ; *Physalis ixocarpa* Brot. (*Solanaceae*) ; *Phytolacca icosandra* L. (*Phytolaccaceae*) ; *Prunus serotina* ssp. *capuli* (Cav.) Mac Vaughn (*Rosaceae*) ; *Quercus* spp. (*Fagaceae*) ; *Rosmarinus officinalis* L. (*Lamiaceae*) ; *Rubus* spp. (*Rosaceae*) ; *Rumex* spp. (*Polygonaceae*) ; *Satureja macrostema* (Benth.) Briq. (*Lamiaceae*) ; *Schkuhria pinnata* (Rydb.) Mac Vaughn (*Asteraceae*) ; *Sechium edule* Sw. (*Cucurbitaceae*) ; *Sicyos angulatus* L. (*Cucurbitaceae*) ; *Solanum* spp. (*Solanaceae*) ; *Thea sinensis* Sims (*Ternstroemiaceae*) ; *Theobroma cacao* L. (*Sterculiaceae*) ; *Thymus vulgaris* L. (*Lamiaceae*) ; *Ustilago maydis* L. (*Ustilaginaceae*) ; *Zea mays* L. (*Poaceae*)

ANIMAUX

« Cerf », écureuil, mouffette, opossum commun, tatou ; guêpe (vivant sous terre).

PRODUITS DIVERS

Alcool, carbonate de sodium, chaux, graisse de mouton, de bœuf, graisse de poule, huile de table, lait de vache, lait humain, miel, œuf de poule, saindoux, sel, vinaigre.

13. MOTTE-FLORAC, en préparation - Les odeurs : nourriture des dieux, thérapeutique des hommes. L'exemple de la médecine traditionnelle mexicaine.

14. Nom espagnol donné à *Ludoviciana mexicana* Willd. (*Asteraceae*)

15. (Encore appelée *zoapatle*) noms espagnols donnés à *Montanoa tomentosa* Cerv. (*Asteraceae*)

16. Nom p'urhépecha donné à *Dahlia coccinea* Cav. (*Asteraceae*)

17. Dans un ouvrage récemment paru [MORALES *et al.*, 1994, Flora medicinal purepecha, in EMES *et al.*, Flora medicinal indígena vol II, México, INI], CERVANTES donne la détermination de ces plantes, qui n'était pas précisée dans la publication de 1982 : *ajenjo* : nom espagnol donné à *Artemisia absinthium* L. (*Asteraceae*) *amargosia* (*amargocillo*) et *prodigiosa* : noms espagnols donnés à *Ambrosia artemisiaefolia* L. (*Asteraceae*).