

DU CIEL AU TRANCHOIR

DÉCOUVERTE DE LA PRATIQUE ALIMENTAIRE MÉDIÉVALE DANS LA SOCIÉTÉ OCCIDENTALE



LIVRET POUR TOUS



Ville de
Valenciennes

Musée de Valenciennes - Service Archéologique - Rédaction du livret : Francesca RASO

Étude réalisée dans le cadre de l'exposition «Merci pour les restes ! Archéologie des habitudes alimentaires à la fin du Moyen-Âge à Valenciennes (XIVe-XVIe Siècles)».

22 octobre 2016 – 19 février 2017

Iconographie de la couverture : Repas au coin du feu. Miniature au mois de janvier.

Angers - BM - SA 3390. f. 008v. Compost et calendrier des bergers, 1493, Paris

SOMMAIRE

Introduction	3
I - Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es	4
De la hiérarchie des quatre éléments à l'échelle de valeur des aliments	4
Trois modèles alimentaires différenciés reflétant l'appartenance à trois ordres sociaux (bellatores, laboratores et oratores)	6
Influence de l'Église chrétienne sur la pratique alimentaire médiévale : Alternance entre jours « gras » et jours « maigres »	11
Préparation et consommation de la nourriture : Du foyer commun à l'espace distinct	12
Zoom sur l'expo « Merci pour les restes ! Archéologie des habitudes alimentaires à la fin du Moyen-Âge à Valenciennes (XIVe-XVle siècles) » : Vaisselle de préparation, de cuisson, vaisselle de table	13
II - Prends conscience de qui tu es, je te dirai comment manger	18
De la théorie des humeurs et qualités premières du corps humain aux qualités premières des aliments	18
Santé et guérison : un régime alimentaire adapté	22
Conclusion	23
Bibliographie	24

INTRODUCTION

Loin de notre manière contemporaine de pensée, la société médiévale, constituée de trois ordres sociaux : les bellatores (les nobles), les laboratores (les paysans) et les oratores (les religieux), disposaient chacun d'un modèle alimentaire, issu d'une vision symbolique et religieuse du monde. Nos ancêtres avaient établi une hiérarchie des aliments à partir de la hiérarchie (du haut vers le bas) des quatre éléments (Feu, Air, Eau, Terre) et de l'idée d'une ordonnance verticale de l'Univers (du Ciel à la Terre). Ainsi, plus les aliments étaient proches de Dieu, plus ils étaient nobles.

Chaque personne devait manger selon son rang social, en respectant le modèle alimentaire de son groupe, être ainsi facilement identifiable. Les nobles devaient toujours manger plus que les paysans, privilégiant la nourriture carnée et les mets de qualité, tandis que les paysans devaient se contenter de nourritures réputées grossières. Le non-respect à ces normes produisait un « péché de bouche », qui pouvait humilier ou être sanctionné.

Pour les médecins de l'époque, au-delà d'un signe distinctif, les aliments étaient considérés tels des médicaments, car ils permettaient non seulement de conserver la santé, mais aussi de guérir les maladies par un régime adapté. Diagnostiquant que celles-ci étaient causées par un excès ou une insuffisance d'humeur dans le corps, le régime consistait à équilibrer. Pour ce faire, ils mettaient en relation les qualités premières du corps humain et celles des aliments, toutes « chaudes ou froides, sèches ou humides ».

Dis moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es

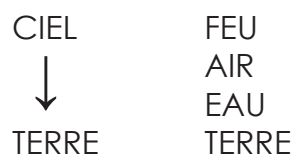
• De la hiérarchie des quatre éléments à l'échelle de valeur des aliments

Dès l'Antiquité, l'idée d'une ordonnance verticale (du Ciel à la Terre) a été associée à l'Univers.

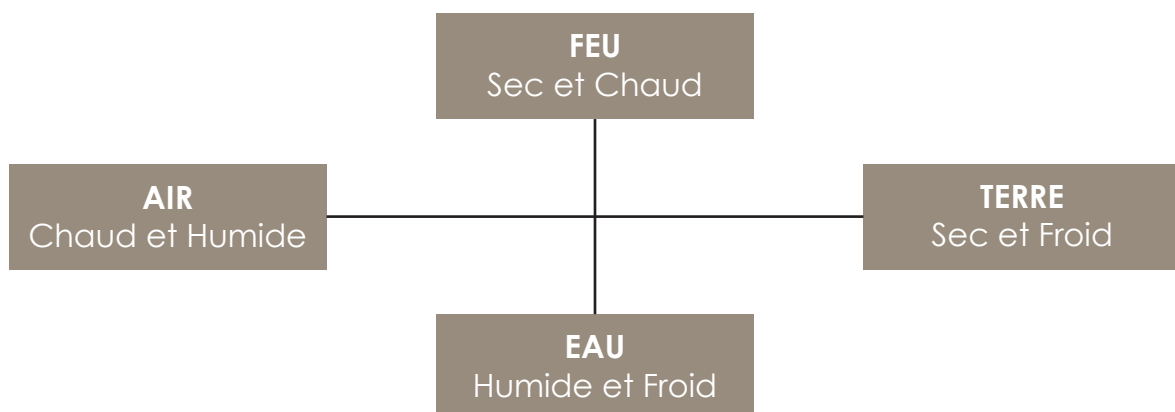
La distinction des quatre éléments (Feu, Air, Terre, Eau) semble remonter à Empédocle, philosophe, ingénieur et médecin du Ve siècle avant J.C. Il avait émis l'hypothèse que les quatre éléments étaient les principes composant toutes choses, constituant le monde, et les avaient classés dans l'ordre suivant : Feu, Air, Terre et Eau.

Relevant que la chaleur s'élevait et qu'il y avait toujours sous l'eau de la terre, Aristote, philosophe du IVe siècle avant J.C., hiérarchisa alors les quatre éléments, selon un ordre naturel (du haut vers le bas), comme suit : Feu, Air, Eau et Terre.

Hiérarchie des quatre éléments :



On doit également à Aristote l'association des quatre qualités élémentaires (chaud, froid, sec et humide) au quatre Éléments. Il en résulta que le Feu était sec et chaud, l'Air était chaud et humide, l'Eau était humide et froide, et la Terre était froide et sèche.



S'appuyant sur les théories passées, nos ancêtres médiévaux établirent alors des normes culturelles.

De cette ordonnance verticale de l'Univers et de cette hiérarchie des quatre éléments découla une hiérarchie des êtres (animaux et plantes) ainsi qu'une hiérarchie des aliments dite « échelle de valeur des aliments », toutes deux établies en fonction du milieu dans lequel être ou aliments se trouvaient. Ces derniers ont été classés selon leur proximité au Ciel ou à la Terre, c'est-à-dire leur plus ou moins grande proximité à Dieu.

Dans la hiérarchie des êtres (animaux et plantes), les volatiles étaient donc supérieurs aux poissons, eux-mêmes supérieurs aux végétaux et aux quadrupèdes.

La hiérarchie des aliments (végétaux et viandes) était plus complexe car plus variée.

Parmi les végétaux, on différenciait d'abord ceux qui poussaient sous la terre (bulbes et racines), plus méprisés, et ceux qui en sortaient. Dans cette deuxième catégorie, on distinguait les feuilles partant de la racine et celles poussant sur une tige (moins proches de la terre). La hauteur qui les séparait du sol jouait un rôle majeur. Un arbre fruitier, plus proche du ciel, dominait donc son espèce.

Hiérarchie des aliments (végétaux)

CIEL	1. Arbres fruitiers
↓	2. Arbustes à baies et à fruits
	3. Feuilles poussant sur une tige (chou, menthe, pois)
	4. Feuilles partant de la racine (épinard, salade)
	5. Racines (carde, carotte, navet, panais, rave)
TERRE	6. Bulbes (ail, échalote, oignon, poireau)

Parmi les viandes, on distinguait les viandes des quadrupèdes (proches de la terre) aux volailles et volatiles (plus proches du ciel). Les volatiles qui volaient le plus haut étaient considérés comme les plus nobles. Le gibier était la viande, la plus prisée (passion des nobles pour la guerre comme pour la chasse).

Hiérarchie des aliments (viandes)

CIEL	1. Volatiles (petits oiseaux et oiseaux de proie qui volaient le plus haut)
↓	2. Gibier sauvage et grands oiseaux qu'on prenait à la chasse (lièvre, cerf, sanglier, héron, faisan, paon, cygne)
	3. Volailles domestiques (oie, canard, poule, poulet, chapon)
	4. Viandes des quadrupèdes dites « un peu plus nobles » (veau)
TERRE	5. Viandes des quadrupèdes dites « grossières » (porc, mouton, bœuf)

• **Trois modèles alimentaires différenciés reflétant l'appartenance à trois ordres sociaux (bellatores, laboratores et oratores)**

La société médiévale, constituée de trois ordres sociaux : les bellatores (les nobles), les laboratores (les paysans) et les oratores (les religieux), disposaient chacun d'un modèle alimentaire, issu d'une vision symbolique et religieuse du monde.

Chaque personne devait manger selon son rang social, la rendant facilement identifiable. Ces normes, qui ont marqué la pratique alimentaire médiévale, devaient être strictement respectées.

Nous découvrirons ci-dessous les trois modèles alimentaires, distinctifs et différenciés, qui pouvaient toutefois varier en fonction des activités de l'individu, de son âge, de son sexe, et de son état de santé.

Le modèle alimentaire de l'ordre social : les bellatores
(Les nobles : princes, rois, comtes, ducs, chevaliers, ... - Ceux qui combattaient pour protéger et défendre le territoire contre les invasions)

Pourquoi manger ? Quel sens ?	Manger était un plaisir, une manifestation de sa supériorité, un partage.
Quantité des aliments	Manger beaucoup et plus que les paysans était un signe de pouvoir et de richesse. La femme devait toujours manger et boire (vin) moins que son conjoint.
Nature des aliments	Pain. Beaucoup de viande : veau, gibier, volatiles et volailles. Légumineuses et fruits de qualité. Fromage.
Aliment type	La viande (aliment symbolique des puissants). Elle apportait force physique et force brutale, puissance et pouvoir.
Mode de préparation	Privilégier la viande rôtie, grillée (symbolique du FEU donc proche du Ciel) ou en pâté. Cuisson bouillie accessible à tous les ordres sociaux mais « rôtis » (rôtis) et grillades réservés aux puissants.
Mode de consommation (viande)	La viande était consommée fraîche.
Qualité des aliments	Manger des aliments de position élevée (car rang social élevé). Morceaux nobles ou gibier/aliments de qualité.
Éléments	Essentiellement FEU et AIR (les deux éléments les plus proches du Ciel).
Aliment méprisé	Les légumes en général (car proches de la terre), mais notamment les bulbes (car situés sous la terre), et le lait (il serait pour les personnes affaiblies).

Epices	Grande quantité et diversité d'épices sèches et réduites en poudre (cannelle, cardamome, gingembre, maniguette, noix de muscade, poivre, safran, etc.) = Produits de luxe.
Céréales	Froment (céréale noble).
Boisson	Vin (mélangé à l'eau) et eau.
Matières grasses	Huile d'olive (réservée aux nobles car très chère), saindoux et lard.
Repas	Potages (soupes mais aussi ragoûts, purées)/Rôts (viandes rôties, grillées)/et éventuellement entremets (salés ou sucrés) - Une cuisine médiévale acidulée, colorée et épicée. Aspect visuel aussi important que le goût.
Nombre de repas/jour	Deux : dîner (entre 10 et 11 h) et souper (entre 16 et 19 h)
Manière de manger	Propreté des mains et de la bouche. Se laver les mains avant le repas avec l'eau d'une aiguière « corner l'eau ». Partage de la nourriture et souvent de la boisson avec son voisin de table.
Table et disposition	La table est dressée : table mobile (planche de bois posée sur des tréteaux). La disposition des tables, la place du maître et celle des convives étaient différenciées en fonction du groupe social de chacun. Lors de banquets, chez les aristocrates, trois tables pouvaient être disposés en U : celle du centre, le « haut bout » était réservée au maître de la maison et à ses invités, et celles des deux côtés, les « bas bouts » pour les autres convives de rang inférieur, les femmes et les jeunes filles.
Linge de table	Nappe blanche et épaisse (richesse du maître). Présence possible d'une longière sur les bords de la table, seconde nappe étroite pour s'essuyer les mains et la bouche.
Vaisselle de table	Le repas était l'occasion d'exposer sa richesse. Une vaisselle précieuse l'ornait. L'écuelle, récipient creux en bois ou en métal, permettait de recevoir soupes et purées. Certaines cuillères servaient de louche, d'autres personnelles étaient de table. Toutefois, les aliments les plus liquides pouvaient être bus directement à l'écuelle. Chacun avait sa propre écuelle. Les aliments solides (viandes, poissons) étaient pris par le mangeur, dans les plats posés devant lui, avec les trois premiers doigts de sa main droite ou à l'aide d'un couteau personnel, puis déposés sur le tranchoir, c'est-à-dire une tranche épaisse de pain rassis, qui servait d'assiette, et permettait également de recueillir les jus ou sauces. Pour les plus riches, le tranchoir était posé sur un tailloir, une plaque ronde ou quadrangulaire, en simple bois ou métal précieux qui pouvait être utilisé par deux voisins. Nos ancêtres mangeaient donc avec leurs doigts !

	Gobelet et coupe (pour le vin et l'eau) - Plusieurs personnes pouvaient boire au hanap, une sorte de chope. C'est pourquoi, la bouche comme les mains devaient toujours être bien propres.
Serviteurs	Les serviteurs étaient nombreux chez les aristocratiques. Les principaux étaient : Maître queux (premier queux et chef de cuisine), Queux (personnels de cuisine) entourés de son propre personnel (pour tâches diverses), Ecuyer de cuisine (assurait le service à la table de son maître et était chargé de l'approvisionnement), Ecuyers tranchants (découpait artistiquement les mets), Panetier (chargé de l'installation de la nappe, du pain (tranchoir) et du sel sur la table), Echanson (chargé du service des boissons et d'ajouter de l'eau au vin. Les boissons n'étaient pas installées sur la table à disposition des convives). Les serviteurs du petit seigneur étaient moins nombreux.
Qui cuisine ?	Les hommes cuisinaient.
Lieu de préparation des repas et de consommation	Chez les grands aristocrates, le lieu de préparation des repas était une pièce séparée de celle où l'on mangeait. Dans les grandes demeures des familles nobles, le lieu de préparation des repas était éloigné du lieu de prise des repas. Chez les petits seigneurs, le lieu de préparation des repas n'était pas nettement séparé du lieu de prise des repas. Il était néanmoins identifiable.
Animation	Chez les plus riches, des musiciens animaient les repas (banquets, etc.)

Le modèle alimentaire de l'ordre social : les laboratoires
(Tous les pauvres, les paysans « pauvres ou propriétaires de terre », artisans ou petits commerçants urbains : Ceux qui travaillaient)

Pourquoi manger ? Quel sens ?	Manger pour se nourrir.
Quantité des aliments	Manger moins que les nobles. La femme devait toujours manger et boire (vin) moins que son conjoint.
Nature des aliments	Céréales consommées sous forme de pain, galette, bouillie Légumes du jardin (choux, épinards, navets, oignons, panais, poireaux, raves, etc.) Légumes secs (fèves, lentilles, pois chiches, etc.) Produits de la cueillette : légumes sauvages (asperge, cresson, champignons, etc.), baies et fruits secs (noix, noisettes, etc.) Fromage de vache, de chèvre ou de brebis Viande (beaucoup moins fréquente) : porc, bœuf, brebis, chèvres, etc. (consommés âgés) - Bas morceaux, salaisons, lard ou charcuterie

Aliment type	Pain (aliment de base) et légume (aliment type des pauvres)
Mode de préparation	Bouilli et mijoté (symbolique de l'EAU et de la TERRE donc loin du Ciel) caractérisaient l'alimentation paysanne. La viande était toujours bouillie. Mets probablement peu savoureux.
Mode de consommation (viande)	La viande était consommée fraîche ou conservée dans le sel. Viande fumée. Consommation de volailles était limitée. Les volailles étaient réservées aux malades et aux repas de fête.
Qualité des aliments	Manger des aliments de position basse (car rang social bas). Nourritures réputées grossières. Aliments peu prisés par classe élevée.
Éléments	Essentiellement EAU et TERRE (les deux éléments les plus éloignés du Ciel)
Aliment méprisé	Aucun aliment n'était méprisé par le pauvre. Il se nourrissait pour survivre. Période de famine.
Epices	Herbes aromatiques fraîches du jardin (thym, sauge, laurier) au détriment des épices en poudre réservées aux riches.
Céréales	Céréales secondaires (seigle, avoine, orge, épeautre)
Boisson	Vin (mélangé à de l'eau), eau, lait (aliment de l'enfant)
Matières grasses	Saindoux, lard, et beurre (moins consommé - Aliment du pauvre)
Repas	Pain, vin et companage « ce qui accompagne le pain » Usage : tremper le pain dans le vin (également signification chrétienne). Ils mangeaient donc avec leurs doigts !
Nombre de repas/jour	Déjeuner (à l'aube) et dîner (plus tardif. Horaires liées au travail) Habitue de manger : deux ou trois fois dans la matinée, liée à une longue journée de travail.
Table et disposition	La table était dressée : table mobile (planche de bois posée sur des tréteaux).
Linge de table	Généralement absence de nappe
Vaisselle de table	Vaisselle simple Ecuelle - Cuillère - Pichet Tranchoir, c'est-à-dire une tranche épaisse de pain rassis, probablement posée directement sur la table pour les plus pauvres (tailloir en bois pour les moins pauvres)
Qui cuisine ?	La femme, la mère de famille ou l'épouse cuisinait.
Lieu de préparation des repas et de consommation	Le lieu de cuisson et de prise des repas était le même (pièce principale dotée d'un foyer).

Le modèle alimentaire de l'ordre social : les oratores
(Clergé séculier « prêtres, curés, évêques » et clergé régulier « moines » : Ceux qui priaient Dieu)

Pourquoi manger ? Quel sens ?	Manger avec simplicité et modération (selon la règle de son ordre religieux) : un acte de privation. Toutefois, raffinement culinaire car les religieux sont très souvent issus de la noblesse. D'où une situation vacillante.
Quantité des aliments	Peu de nourritures.
Nature des aliments	Pain Légumineuses Poisson – œuf Viande autorisée (pour les séculiers) Fromage
Aliment type	Pain, vin, poisson (remplace la viande si non autorisée - symbolique chrétienne également).
Mode de préparation	Un certain savoir-faire culinaire, contrairement au modèle alimentaire paysan.
Mode de consommation	A l'occasion d'événements spéciaux et fêtes, une consommation d'aliments variés était autorisée.
Qualité des aliments	Production propre des monastères et abbaye. Dons des fidèles.
Éléments	Situation vacillante entre les divers éléments.
Aliment prohibé	Ceux en théorie qui avaient fait vœu de pauvreté, d'obéissance et de chasteté (les réguliers) ne mangeaient pas de viande car rejet de la symbolique liée à la viande (échauffe les sens, favorise le péché de la chair et la luxure), à l'exception des malades et événements spéciaux. Les séculiers pouvaient manger de la viande.
Céréales	Froment (céréale noble)
Boisson	Vin (mélangé à de l'eau) et eau
Matières grasses	Beurre, saindoux et lard.
Repas	Potages, ragoût de légumes, fruits, œufs ou fromage, pain et vin (selon la règle de Saint Benoît – chez les réguliers) Le poisson remplaçait la viande chez les réguliers. La consommation de la queue du castor, presque toujours immergée, donc assimilée à la chair des poissons, était autorisée.
Nombre de repas/jour	De Pâques à fin septembre : 2 repas (déjeuner le midi et léger souper le soir, après les vêpres) D'octobre jusqu'à l'entrée en carême : 1 repas En période de jeûne : 1 repas à 15 h qui fut ensuite décalé à l'heure du coucher du soleil, puis avancé, au fil des siècles, vers le milieu de la journée. Le soir une très légère collation de pain et de vin a fini par être autorisée.

Table et disposition	La table était dressée : table mobile (planche de bois posée sur des tréteaux).
Linge de table	Présence d'une nappe.
Vaisselle de table	Vaisselle : poteries réservées (glaçurées qui pouvaient être richement décorées ou pas) Tailloir - Ecuelle - Gobelet et coupe - Couteau - Cuillère
Qui cuisine ?	Les hommes cuisinaient.
Lieu de préparation des repas et de consommation	Chez les moines, le lieu de préparation des repas était une pièce distincte du lieu de consommation. Le repas était pris dans le réfectoire où aucun serviteur laïc n'était admis.

• Influence de l'Eglise chrétienne sur la pratique alimentaire médiévale : Alternance entre jours « gras » et jours « maigres »

Nous avons vu précédemment que chaque modèle alimentaire était issu d'une vision symbolique et religieuse du monde, et qu'il relevait également d'un acte social ; chaque modèle alimentaire reflétant l'appartenance à son ordre social.

Nous évoquerons maintenant comment l'Eglise a influencé la pratique alimentaire médiévale.

Pour cela, il faut en revenir à la symbolique de la viande. Nous avons vu précédemment que la viande apportait force physique et force brutale, puissance et pouvoir.

Echauffant les sens, elle était également perçue comme source de vices, favorisant le péché de la chair et la luxure. Aussi, sur ce constat, nous supposons que l'Eglise ne pouvait que faire réduire sa consommation et intervenir en imposant des obligations, traduites essentiellement en interdictions.

L'alternance entre jours gras (périodes ordinaires) et jours maigres (périodes de jeûnes, c'est-à-dire de privations) structura alors l'année liturgique, et se trouva au cœur de la pratique alimentaire médiévale. En périodes de jeûnes, c'est-à-dire entre 100 et 200 jours par an (carême : quarante jours précédant Pâques, et autres périodes), l'abstinence de viande (et souvent de graisses animales) fut exigée à tous les chrétiens, quel que soit leur groupe social. En carême, les œufs et les laitages furent également prohibés.

A ces privations, s'ajoutait celle de patienter jusqu'au coucher du soleil pour prendre son premier repas ; pratique qui, au fil des siècles, s'avancera au milieu de la journée. La viande interdite, fut remplacée par du poisson, de nature froide et humide. Cela fait référence aux qualités premières des aliments, autre vision médiévale que nous expliciterons plus en avant.

Au-delà de ses qualités premières, le poisson avait une valeur symbolique religieuse. Dans le christianisme primitif, le dessin du poisson permettait aux premiers chrétiens persécutés, de se reconnaître entre eux et du Christ. En grec, poisson se dit ichthus, mot formé par les initiales des termes suivants : **I**êsous **C**hristos **T**heou **U**ios **S**ôtêr (« Jésus-Christ Fils du Dieu Sauveur »).

Ces temps de privations (vus comme des victoires de l'esprit sur la chair) étaient ainsi imposés par l'Eglise pour purifier l'âme du chrétien.

• Préparation et consommation de la nourriture : Du foyer commun à l'espace distinct

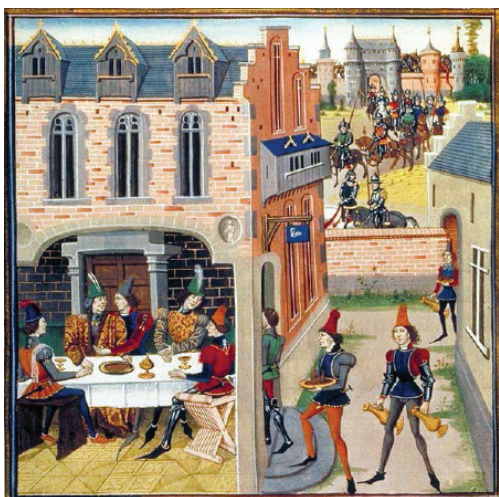
Contrairement à nos habitudes actuelles, la cuisine n'était pas encore au Moyen-Âge un espace clairement défini, en liaison plus ou moins directe avec la salle à manger.



Chez les paysans, le lieu de préparation des repas se confondait avec le lieu de prise des repas. Localisé dans cette même pièce, le foyer, plaque tournante de la maison, assurait chaleur, lumière et cuisson.

Tacuinum Sanitatis, XVe siècle
Paris, BnF, Département des manuscrits,
Latin 9333 fol. 97v

Chez les petits seigneurs, le lieu de préparation des repas n'était pas nettement séparé du lieu de prise des repas. Il était toutefois identifiable dans une partie de la pièce.



Dans les grandes demeures des familles nobles, le lieu de préparation des repas était éloigné du lieu de prise des repas, et ce, pour limiter la propagation du feu en cas d'incendie. La liaison entre les deux espaces n'était, en ce sens, pas clairement établie. Les plats pouvaient arriver couverts.

Histoire de Renaud de Montauban
Paris, BnF, Arsenal, Ms 5072 Res.



Chez les grands aristocrates, le lieu de préparation des repas était une pièce séparée de celle où l'on mangeait. Les tables étaient dressées (planche de bois posée sur des tréteaux). La table du fond, le « haut bout », était réservée au maître de la maison et à ses invités, et celle du côté, le « bas bout », était destinée aux autres convives de rang inférieur.

Histoire d'Olivier de Castille et d'Artus d'Algarbe
Paris, BNF, Département des manuscrits,
Français 12574 fol. 181v.



Chez les moines, le lieu de préparation des repas était une pièce distincte du lieu de consommation, c'est-à-dire le réfectoire.

L'horloge de la Sapience d'Henri Suso, XVe siècle,
Bibliothèque Royale de Belgique

• Zoom sur l'expo « Merci pour les restes ! Archéologie des habitudes alimentaires à la fin du Moyen-Âge à Valenciennes (XIVe-XVIe siècles) » :

« Lors des nombreuses opérations archéologiques urbaines menées ces dernières années, les archéologues ont souvent mis au jour des dépotoirs de diverses natures qui livrent systématiquement des déchets relatifs à l'alimentation des citadins de la fin du Moyen-Âge notamment (XIVe-XVIe siècles). (...) »

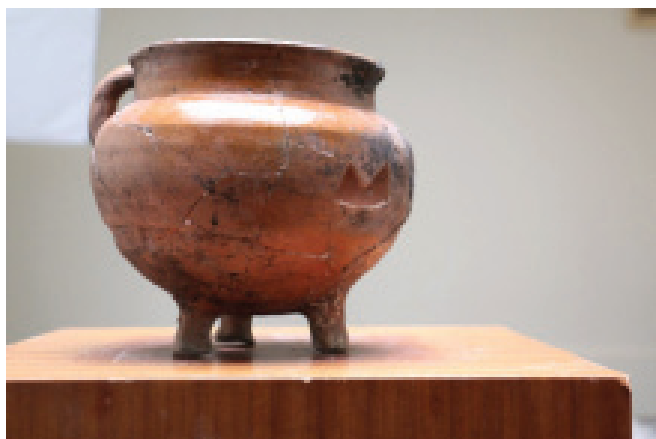
Ces déchets sont pour les archéologues une source d'information importante sur les habitudes alimentaires des valenciennes de la fin du Moyen-Âge. Les données sont diverses : restes de préparation et de consommation des aliments (graines, noyaux, coquillages, ossements animaux) et mobilier (ustensiles de cuisine et de table). (...) »

Les objets servant à l'alimentation se composent de matériaux divers (terre cuite, bois, fer, alliages cuivreux, verre) qui illustrent les trois étapes essentielles de l'alimentation : le stockage des denrées, la préparation des plats, et la manière de consommer. Ils soulèvent également les différents problèmes d'interprétations liés à l'utilisation de certains d'entre eux. L'archéologue recourt à différentes sources manuscrites et iconographiques, ainsi qu'à l'observation des restes et traces archéologiques sur ces ustensiles.

Cette exposition propose donc de montrer comment, à partir des déchets, l'archéologie en association avec d'autres disciplines (archéozoologie, carpologie, étude des textes, iconographie), permet de donner une image de l'alimentation à Valenciennes pour cette fin du Moyen-Âge. »

(Texte issu du catalogue « Merci pour les restes », Archéologie des habitudes alimentaires à la fin du Moyen-Âge à Valenciennes (XIVe-XVIe siècles), Musée des Beaux-Arts de Valenciennes, 20 octobre 2016-19 février 2017, par Patrice Korpuin)

Vaisselle de préparation, de cuisson ...



Marmite tripode

Service Archéologique de Valenciennes XVe s.
Terre cuite rouge et glaçure plombifère Rue du
Quesnoy, Valenciennes



Bol à anse

Service Archéologique de Valenciennes XVe s.
Terre cuite rouge et glaçure plombifère
Rue du Quesnoy, Valenciennes



Petite Tèle à anses

Service Archéologique de Valenciennes XVIe s.
Terre cuite rouge et glaçure plombifère verte
Fouilles du Parking Lacuzon, Valenciennes



Lêchefrite
Service Archéologique de Valenciennes
Fin XIIIe-début XIVe s.
Terre cuite rouge et glaçure plombifère
Fouilles du « Cœur de Ville », Valenciennes



Ensemble de Poêlons
Service Archéologique de Valenciennes XVe s.
Terre cuite rouge et glaçure plombifère
Rue du Quesnoy, Valenciennes



Pot à cuire
Service Archéologique de Valenciennes XVe s.
Terre cuite grise
Rue du Quesnoy, Valenciennes

... vaisselle de table



Gobelets
Service archéologique de Valenciennes XVe s.
Grès de Siegburg (Allemagne, Rhénanie)
Rue du Quesnoy, Valenciennes



Ecuelle
Musée des Beaux-Arts de Valenciennes XVe s.
Terre cuite rouge et glaçure plombifère
Fouilles du Parking Lacuzon, Valenciennes



Ensemble de cuillères
Musée des Beaux-Arts de Valenciennes XIVe-XVe s.
Alliage cuivreux
Fouilles du « Cœur de Ville », Valenciennes



Pichet
Service Archéologique de Valenciennes XVe s.
Terre cuite grise
Fouilles du boulevard Eisen, Valenciennes



Plat
Service archéologique de Valenciennes XIVe-XVe s.
Bois
Fouilles du « Cœur de Ville », Valenciennes



Tailloir
Palais des Beaux-Arts de Lille XVIe s.
Etain argenté



Couteau
Service archéologique de Valenciennes XIVe-XVe s.
Fer et bois
Fouilles du « Cœur de Ville », Valenciennes

Prends conscience de qui tu es, je te dirai comment manger

•De la théorie des humeurs et qualités premières du corps humain aux qualités premières des aliments

Pour les médecins de l'époque, au-delà d'un signe distinctif, les aliments étaient considérés tels des médicaments, car ils permettaient non seulement de conserver la santé, mais aussi de guérir les maladies par un régime adapté. La diététique reposait sur la physique d'Aristote et les théories des médecins grecs antiques (Hippocrate, Galien) confortées par les savoirs du monde arabe.

On doit à Hippocrate, médecin et philosophe grec du Ve siècle avant J.C, l'établissement de la théorie des humeurs, fondée sur l'existence de quatre humeurs circulant dans le corps humain : le sang, la bile noire, la bile jaune, et le flegme, qu'il mettra en relation avec un élément, une saison, un organe (localisation de la naissance de l'humeur) et un tempérament (rapport de proportion entre les quatre humeurs = humeur dominante).

Humeur	Élément	Saison	Organe	Tempérament
sang	air	printemps	cœur	sanguin
bile noire	terre	automne	rate	mélancolique
bile jaune	feu	été	foie	colérique
flegme	eau	hiver	cerveau	flegmatique

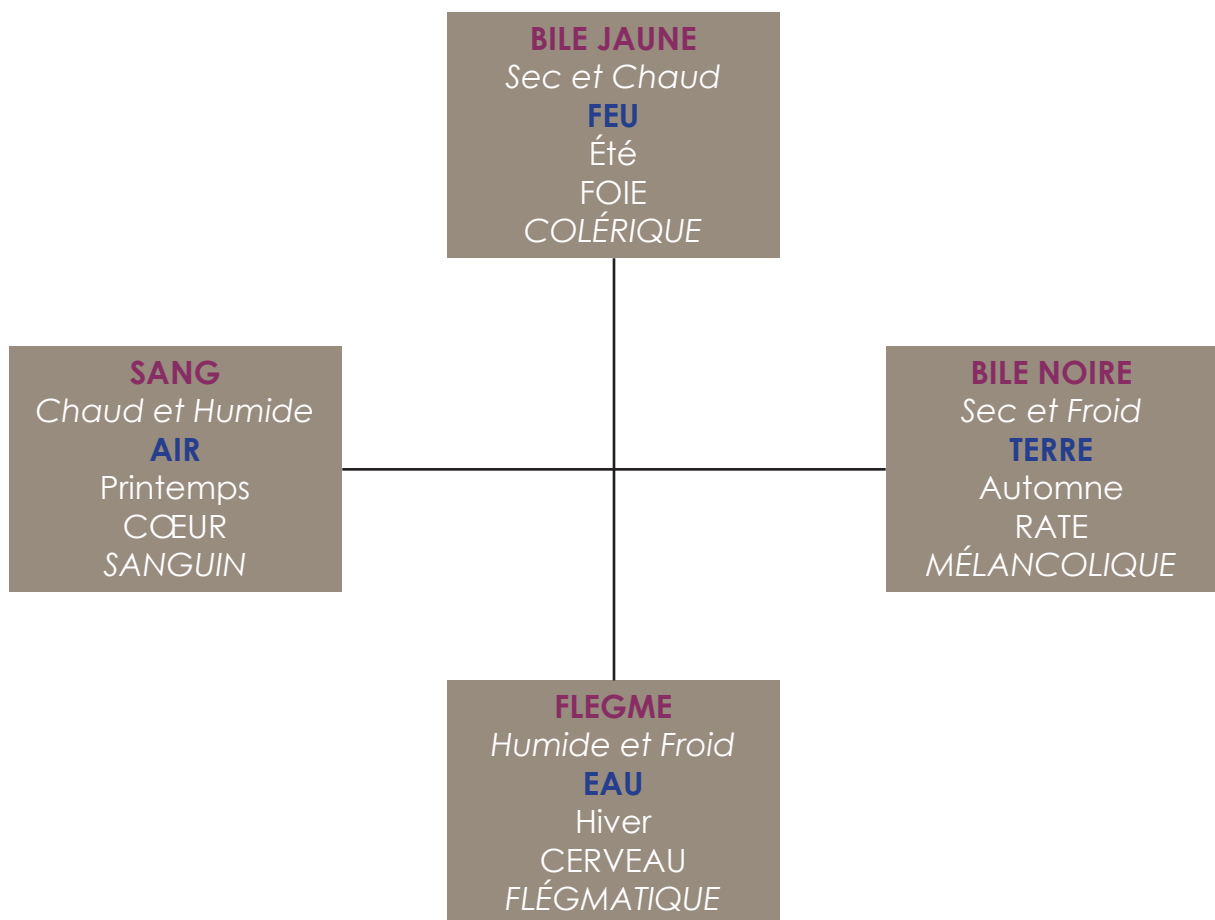
(Tableau extrait d'une thèse pour le diplôme d'état de docteur en médecine : « Médecine, médecins et hospitalité dans le haut Moyen-Âge. L'exemple de Reims. L'origine de l'Hôtel-Dieu de Reims au Vie siècle : mythe ou réalité ? », soutenue par Patrick Lanotte, le 24 septembre 1998.

Pour Hippocrate, il y avait maladie lorsqu'une des humeurs caractérisant l'individu était en excès ou en insuffisance.

Par la suite, Galien, médecin grec du IIe siècle après J.C, basera sa théorie sur celle d'Hippocrate, mais reprendra la Physique d'Aristote qui explicitait que toutes choses étaient composées des quatre éléments. Comme toute matière, le corps humain était donc composé de quatre éléments (Feu, Air, Eau et Terre) et de quatre qualités élémentales (chaud, froid, sec et humide). A chaque humeur, il associa donc une qualité première. Voilà la nature de l'homme !

Humeur	Qualité première
sang	chaud et humide
bile noire	froide et sèche
bile jaune	chaude et sèche
flegme	froide et humide

En résumé, la théorie des humeurs, c'était :



A partir des théories et des savoirs passés, il en résulta que tout comme l'homme, les aliments étaient composés de qualités premières « chaudes ou froides, sèches ou humides ». Les aliments furent alors classés selon leurs qualités premières et le degré d'intensité que celles-ci pouvaient atteindre (de 1 à 4). Le tableau ci-dessous nous en montre un aperçu.

				SEC	←		→	HUMIDE				
		4	3	2	1	0	1	2	3	4		
	4		ail						oignon aubergine		4	
	3		moutarde, hysope, marjolaine, menthe, rue, anis, poisson frais	câpre, poireau, souchet, fenouil, raifort			noisette	aunée			3	
C H A U D	2		sel, viande séchée salée, vin vieux	amande, aneth, persil, ache, bouillie de froment, eau d'orge, blé bouilli, coq, ga- zelle, lièvre, vache, coeur, rate, poisson salé, vin nouveau, miel	basilic citrin, pignon	pois rouge, pain blanc, pain noir, perdrix, faisan, viande frite fraîche	noix d'inde, banane panais	datte mûre, pomme douce, fro- ment, pâtes, tourterelle, canard, oie, paon, béli- er, tête, té- tines, tes- ticules, foie	canne à sucre		2	C H A U D
	↑ 1			châtaigne, datte, mûris- sante, chou sauge, rave	blette, céleri, safran, figue sèche		figue, asperge, roquette, cresson, réglisse, pois chiche, do- lique, raisin sec, chèvre, veau	raisin, grenade douce, noi- sette, navet, fromage sec, sucre			1	↑
	0				olive	épeautre, lait doux					0	
F R O I D	↓ 1		vinaigre	millet, fève	tripes		épinard, poisson bouilli mariné	prune, poire, porc			1	↓
	2		cédrat, gland, citron	datte sauvage, coing, pomme acide, nèfle, orge, riz, galantine, poisson frit mariné		pain azyme, viande frite salée	crabe, basi- lic, girofle	abricot, melon vert, gourde, concombre, truffe, laitue, cervelle, lamproie, eau chaude	pêche, ce- rise douce, melon doux, grenade acide		2	F R O I D
	3		camphre	cerise aigre, verjus					melon d'inde, neige-glace		3	
	4									eau de source, de pluie	4	

(Répartition des aliments selon l'intensité de leurs qualités premières (l'auteur attire notre attention sur la présence de viande de gazelle ou de banane, inconnus en Occident) - Tableau issu de : « Manger au Moyen-Âge, pratiques et discours alimentaires en Europe aux XIVe et XVe siècles », par Bruno LAURIOUX, 2002, Editions Hachette Littératures. Tableau qui a été extrait du « Tacuinum Sanitatis » et traduit littéralement de l'arabe. Traduit du latin médiéval par « le tableau de santé », le « Tacuinum Sanitatis » est la réécriture d'un ouvrage de santé arabe, le KitâbTaqwim as-sihha, d'un médecin de Bagdad, Ibn Butlân († 1068).



KitâbTaqwim as-sihha
Original arabe, c. 1050

La médecine et la cuisine du Moyen-Âge s'étaient donc retrouvées fortement liées. La médecine, basée sur la théorie des humeurs, relevait principalement des talents du médecin qui était nécessairement doté des qualités du cuisinier. Quant au cuisinier, il se référait au médecin.



Lail est sec au 3e degré et chaud au 4e degré
Tacuinum Sanitatis, XVe siècle,
Paris, BnF

• Santé et guérison : un régime alimentaire adapté

Si les aliments permettaient de conserver la santé mais aussi de guérir les malades, il était logique d'orienter chaque individu (sain ou malade) vers un régime alimentaire approprié à ses besoins. Le régime de l'individu sain devait alors s'adapter à son tempérament naturel.

Toutefois, faire appel à un médecin n'était pas à la portée de tous. Aussi, les principes diététiques de l'époque se transmettaient surtout oralement. De nombreux ouvrages furent rédigés par la suite, dont un des ouvrages clés de la diététique médiévale : le « *Tacuinum Sanitatis* », évoqué précédemment.

Au Moyen-Âge, tout était question d'équilibre. Un déséquilibre des humeurs provoquait donc la maladie.

Pour ce faire, le médecin mettait en relation les qualités premières du corps humain et celles des aliments, toutes « chaudes ou froides, sèches ou humides ».

Il fallait d'abord tenir compte de l'état de santé d'un individu, mais aussi de son âge (la chaleur diminue avec l'âge), de la saison, et de son tempérament (rapport de proportion entre les quatre humeurs ou préférablement des qualités premières associées = humeur ou qualité première dominante). Ainsi, un individu d'humeur dominante flegme (qualité première : froid et humide) était de tempérament flegmatique.

Si le médecin diagnostiquait que la maladie était causée par un excès ou une insuffisance d'humeur dans le corps, le régime consistait à rééquilibrer par des aliments, qui par leurs qualités premières avaient un effet opposé. La division en degrés des aliments permettait d'en affiner leurs associations. Le mode de cuisson d'un aliment était également pris en compte car la cuisson permettait d'en rechercher ou d'en modifier la propriété.



Cure d'une personne malade avec des végétaux
Theatrum Sanitatis, XIVe siècle,
Rome, Biblioteca Casanatense

Tel un chimiste, le médecin évaluait tous les paramètres (qualité première, élément, humeur, tempérament, organe, saison, état de santé et âge de l'individu, aliment, degré, cuisson, etc.) pour en comprendre les interactions, arriver à l'effet recherché, et prescrire un régime alimentaire. De plus, il pouvait préconiser l'examen de l'urine, de la langue, la prise du pouls, la saignée (très pratiquée au Moyen-Âge), etc.

Le régime devait également assurer une bonne digestion, facteur clé d'une bonne santé.

La digestion était considérée comme une deuxième cuisson des aliments préalablement cuits qui avaient été ingurgités, ou comme une première cuisson des aliments crus. Cette cuisson lente des aliments se faisait dans l'estomac par la douce chaleur de notre corps.

L'association des mets n'étaient donc pas anodines, ni même leur ordre de consommation. Si certains aliments ouvraient l'appétit, d'autres en facilitaient la digestion.

A côté de la médecine précitée, existait en outre une médecine basée sur les vertus des plantes médicinales, que pratiquaient les moines. Ces plantes médicinales dites « simples » ou « simples médecines » étaient cultivées dans « l'herbularius » du couvent, encore appelé « jardin des simples ». Elles permettaient aux moines de préparer divers remèdes pour soulager les maux. Chaque remède était réalisé à partir d'une seule plante.

Tout était question de relations symboliques avec Dieu !

Les habitudes alimentaires étaient donc tributaires d'une société hiérarchisée, attachée à une vision symbolique et religieuse du monde.

Chacun devait respecter une règle clé : Manger selon l'ordre social auquel il appartenait, suivre son modèle alimentaire, et purifier son âme par des jeûnes.

Cuisine et médecine, étroitement liées, se trouvaient en parfaite osmose avec cette même vision.

Au Moyen-Âge, tout était question d'équilibre, d'interactions, et de relations symboliques avec Dieu !

BIBLIOGRAPHIE

- Les grands cuisiniers du Moyen-Âge, par Anne Vallon de Montgrand, éditions Equinoxe, mai 2011
- Ripailles et Rogatons, manger au Moyen-Âge en Pays de France, par Antoinette Hubert et son équipe, éditions Archea, 2011
- Manger au Moyen-Âge, pratiques et discours alimentaires en Europe aux XIVe et XVe siècles, par Bruno Laurioux, éditions Hachette Littératures, 2002
- A la table des seigneurs, des moines et des paysans du Moyen-Âge, par Eric Birlouez, éditions Ouest-France, mars 2009
- Les plantes du jardin Médiéval, par Michel Botineau, éditions Belin, 2003
- Les remèdes au Moyen-Âge, par Michèle Bilimoff, éditions Ouest-France, juin 2011
- Thèse soutenue par Patrick Lanotte, le 24 septembre 1998, pour le diplôme d'état de docteur en médecine : « Médecine, médecins et hospitalité dans le haut Moyen-Âge. L'exemple de Reims. L'origine de l'Hôtel-Dieu de Reims au VIe siècle : mythe ou réalité ? ».
- Gastronomie médiévale – Site : <http://expositions.bnf.fr/gastro/index.htm>

Musée des Beaux-Arts de Valenciennes

Boulevard Watteau
59300 Valenciennes
Tél. 03 27 22 57 20
Fax. 03 27 22 57 22

Email : mba@ville-valenciennes.fr
Site : www.valenciennes.fr