



# le Courrier

MAL 1987 - 9 FF



## Le sel de la terre

*Alimentation et cultures*

# Le temps des peuples



Photo Sebastião Salgado © Magnum, Paris

## L'eau et la vie

Le Mali est le plus vaste des États francophones de l'Afrique de l'Ouest. La moitié de son territoire, sans façade maritime, est désertique, mais il est traversé par deux fleuves : le Sénégal dans son cours supérieur et le Niger dans son cours moyen. Le tracé en boucle du Niger, entamant profondément la zone sahélienne, victime de la sécheresse, et touchant la zone désertique, y apporte localement l'eau et la vie. La population (d'environ sept millions et demi d'habitants en 1984) est essentiellement rurale. L'agriculture, favorisée par l'irrigation qu'autorisent les deux fleuves, est la principale ressource du pays. Mais l'élevage et la pêche, qui a pour débouchés la consommation intérieure et l'exportation, tiennent aussi une place importante dans l'économie. La pêche fluviale sur le Niger, notamment, donne lieu à d'importantes exportations de poissons séchés ou fumés. Ci-dessus, pêche traditionnelle au filet sur le Niger.



«Dis-moi ce que tu manges et je te dirai ce que tu es. » Cette maxime, écrite il y a un siècle et demi par le magistrat français Anthelme Brillat-Savarin dans son célèbre ouvrage gastronomique, *La physiologie du goût*, semble bien connue des anthropologues modernes. Le tri que font les gens parmi les aliments possibles que leur offre leur milieu de vie, les divers modes de préparation de ceux-ci, le sens qu'on attache à l'acte de manger et les règles auxquelles il obéit, sont autant d'attitudes qui éclairent maints aspects des cultures. Boire et manger sont pour l'homme des actes d'une si profonde importance qu'ils échappent souvent à la seule préoccupation alimentaire. Pour ne citer qu'un exemple, tiré d'un article de ce numéro, certains paysans mexicains ne voient pas seulement dans le maïs un aliment de base; il est aussi chez eux l'objet d'un culte, le cœur même de leur culture, de leurs mythes et de leurs pratiques religieuses. Si la nourriture comble un besoin primordial, elle est aussi un ingrédient essentiel de l'identité culturelle.

Ce numéro du *Courrier de l'Unesco* étudie quelques-uns des liens unissant les habitudes alimentaires de différents peuples du monde à d'autres traits de leur comportement. Habitudes aussi multiples que diverses, comme le soulignent nos auteurs. Ainsi, manger ensemble apparaît comme une façon de nouer et de maintenir des relations entre personnes. Les plats culinaires sont socialement chargés de sens. Le repas pris en famille est un mode de transmission de valeurs culturelles d'une génération à l'autre. Les grandes religions du monde prêtent un caractère symbolique à la nourriture et à la boisson; l'acte de manger est lié aux rites d'initiation, aux rituels funéraires ou à d'autres cérémonies. La nourriture est une monnaie d'échange et la consommation de mets rares et chers une marque de prestige.

Ce numéro se veut donc une introduction à une « anthropologie de l'alimentation » et non pas une étude des problèmes soulevés par la faim dans le monde. Si l'aide alimentaire y est évoquée, c'est pour l'incidence qu'elle peut avoir sur les habitudes alimentaires de ses bénéficiaires.

Ce rôle de premier plan qu'occupe la nourriture et l'alimentation se reflète dans les proverbes, la sagesse populaire et les images de nombreuses langues. Puisse les pages qui suivent exciter l'appétit de nos lecteurs pour les diverses formes de ce qu'on pourrait appeler la « passion dévorante » des hommes, alimenter un peu leur réflexion et leur donner faim d'en savoir davantage.

Rédacteur en chef : Edouard Glissant

## Anthropologie

- 4 Alimentation et cultures par Igor de Garine

## Le sel de la terre

- 8 Du mil au riz par Thianar Ndoye et Malick M'Baye  
10 Hommes de maïs, hommes de chair par Perla Petrich  
13 Fèves et favisme  
14 Une histoire de pomme de terre par Nick M. Joaquin  
17 Ni chair ni poisson par John Durnin

## Manger en société

- 18 L'homme, ce convive... par Naomichi Ishige  
22 Brésil: manières de table, manières d'être par Roberto DaMatta  
24 Un art de vivre: la diététique traditionnelle chinoise par Li Ruifen

## La faim, la satiété

- 28 Le Paradis perdu  
*Boulimie, anorexie et toxicomanie* par Piero Camporesi  
32 Aide alimentaire et habitudes nutritives par Jeremy Shoham et Bruno Stainier  
2 Le temps des peuples  
MALI : L'eau et la vie

Notre couverture : *L'Eté*, tête composée allégorique due au peintre italien Giuseppe Arcimboldo (1527 env.-1593). Photo © Réunion des musées nationaux, Paris. Musée du Louvre

## Insertion d'encarts publicitaires dans le Courrier

Nous informons nos lecteurs et abonnés que le *Courrier* introduira des encarts publicitaires à partir de juin 1987 dans ses éditions en langues anglaise, espagnole, française.

Ces insertions seront tout à fait hors texte et concerneront uniquement les domaines relevant des activités de l'Unesco : institutions linguistiques, éditions scolaires, technologies de la communication, organismes internationaux, par exemple.

Ces apports publicitaires serviront en priorité à aider nos éditions hors-Siège.

Nous demandons à nos lecteurs de comprendre la nature et les objectifs d'une activité toute nouvelle pour nous, qui a déjà cours dans certaines publications du Système des Nations Unies.

# Alimentation et cultures

par Igor de Garine

**L**A satisfaction des besoins alimentaires est une condition indispensable de la survie des êtres vivants. L'homme semble avoir résolu ce problème de façon un peu différente de ce que l'on observe chez les autres animaux. Il doit à sa physiologie d'omnivore et à son caractère d'animal social doté de culture, de la fonction symbolique et de la capacité de recréer un micro-environnement qui lui est favorable, la possibilité de subsister aussi bien à proximité du cercle polaire que dans les forêts équatoriales. On peut toutefois se demander si les efforts qu'il accomplit pour s'ajuster aux normes qui sont dictées par sa culture et qui relèvent de la symbolique sont toujours dans le droit fil de son adaptation optimale sur le plan biologique, à court terme en tant qu'individu, à long terme en tant qu'espèce humaine.

L'alimentation constitue précisément un champ où subsiste une certaine discontinuité entre les deux domaines. Les mécanismes internes de régulation de l'alimentation qui visent à maintenir certains équilibres dans l'organisme de l'homme sont souvent pris en défaut.

Il suffit, pour s'en convaincre, d'observer, dans les sociétés industrialisées, les conséquences pathologiques d'une alimentation devenue pléthorique. Alors que le genre de vie tend à diminuer la dépense énergétique, on valorise la consommation des protéines animales, des nourritures grasses et sucrées et de produits excitants ou intoxicants, dont la valeur nutritive est pour le moins contestable.

Cette évolution est-elle récente, propres aux sociétés urbaines situées dans un espace entièrement reconstruit, affranchies des rythmes naturels et n'ayant pas eu le temps de s'adapter à des agressions d'un nouveau type ? Rien n'est moins sûr. Dans le domaine de l'alimentation il faut se méfier du providentialisme écologique et se garder de croire, à propos des sociétés traditionnelles, qu'elles « consomment naturellement le régime alimentaire qui est physiologiquement optimal ».

Comme le soulignait l'anthropologue américaine Margaret Mead, les sociétés humaines font un tri parmi les virtualités alimentaires qui leur sont offertes par le milieu et que les moyens techniques dont elles disposent mettent à leur portée. Certes, la survie d'un groupe humain exige que son régime alimentaire satisfasse les besoins nutritionnels. Mais le niveau de satisfaction de ces besoins, dont la définition reste objet de controverse, varie d'une société à l'autre, qualitativement et quantitativement.

Il est fréquent que des potentialités alimentaires soient négligées ou utilisées pour combler d'autres exigences. L'exemple le plus souvent évoqué est celui des populations hindouistes de l'Inde : le respect de la vie animale les amène à pratiquer, pour des raisons religieuses et philosophiques, un végétarisme d'ampleur variable. Les populations de pasteurs, que l'on pourrait croire gorgées de lait et de viande, n'en font le plus souvent qu'un usage parcimonieux. Le troupeau est surtout destiné à leur procurer des satisfactions autres qu'alimentaires, telles que, par exemple, l'accès au mariage.

Nombreuses sont les populations africaines qui se situent dans des zones climatiques où la culture des céréales est encore possible, mais



qui lui préfèrent celle des tubercules et, en particulier, du manioc, nutritionnellement moins intéressant. L'homme s'alimente comme on le fait dans la société à laquelle il appartient. Sa culture définit la gamme de ce qui est comestible et les interdits alimentaires qui le distinguent éventuellement d'autres groupes humains.

C'est dans le domaine de l'alimentation infantile postérieure au sevrage que le décalage entre ce qui est recommandé par la culture et ce qui est nutritionnellement indispensable est le plus perceptible. L'enfant reçoit presque toujours après le sevrage ce que l'on estime la meilleure nourriture possible. Tant mieux pour lui s'il y trouve la ration protéique qui lui est nécessaire pour assurer sa croissance et faire face aux infections. L'enfant, dans la majorité des cas, est conçu comme un homme de petite taille et reçoit une ration appropriée à sa taille, mais non à ses besoins spécifiques en protéines.

Il est certain que les populations soumises à la malnutrition pour diverses raisons, y compris des choix culturels dysfonctionnels, payent elles aussi un tribut en termes de mortalité (surtout infantile), de développement physique et de longévité. L'influence de la malnutrition est toutefois souvent difficile à démêler de celle des grandes endémies. Il existe dans les sociétés traditionnelles un décalage notable entre les ressources alimentaires virtuelles, celles qui sont connues et celles qui sont effectivement utilisées. La subsistance repose le plus souvent sur un petit nombre d'aliments de base d'origine végétale qui fournissent, même chez la plupart des chasseurs et des pêcheurs, l'essentiel des calories du régime. La monotonie du régime des sociétés traditionnelles est confondante et sans doute y trouvent-elles un élément sécurisant. Les variations sont apportées par les fluctuations saisonnières des ressources.

Quelles sont les raisons de la sélection de ce qu'on a appelé « les super-nourritures culturelles » ? Il est nécessaire de faire la part des aspects pratiques (et éventuellement nutritionnels) et celle des aspects symboliques, notamment la recherche du prestige ou de la

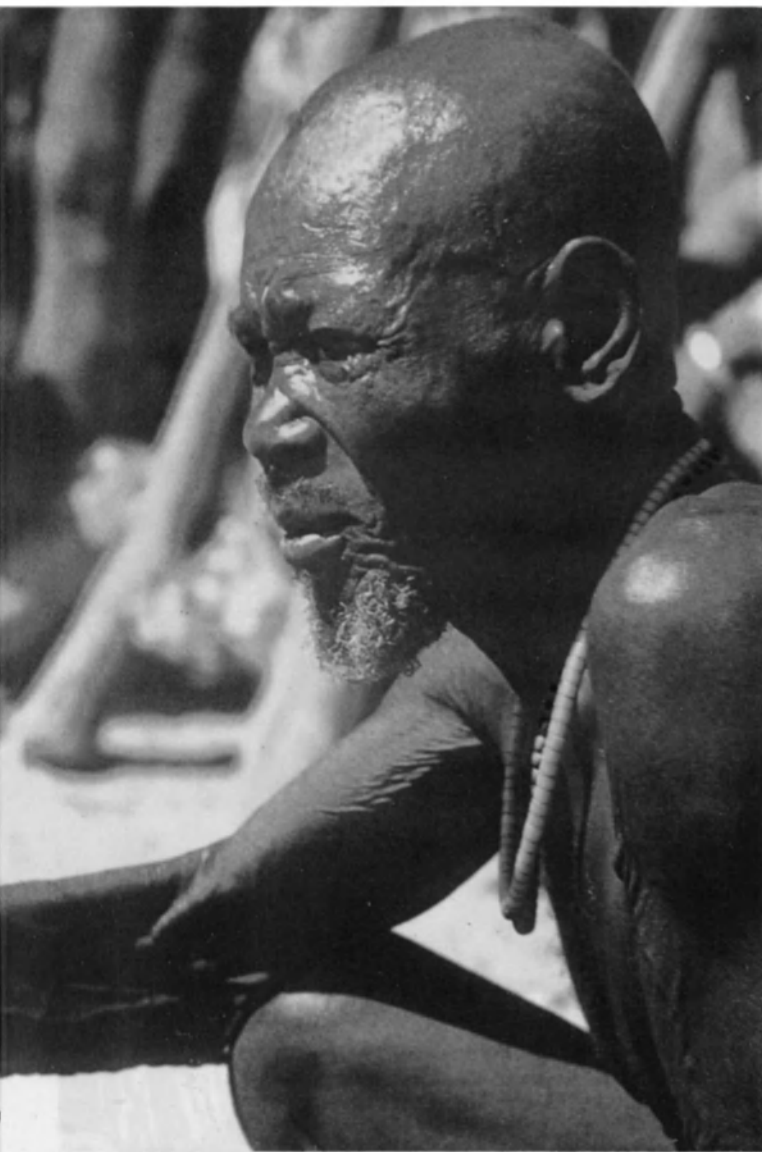


Photo © Igor de Garre, Paris

« Ce qu'on a appelé les "super-nourritures culturelles" apparaissent fréquemment comme le produit de la sollicitude divine. Les opérations culturelles et les rituels qui les accompagnent rythment le cycle annuel de la société. » Ci-contre, dans un village du Tchad, un paysan tient une poignée de sorgho.

conformité à un modèle envié. Ces nourritures apparaissent fréquemment comme le produit de la sollicitude divine. Les opérations culturelles et les rituels qui les accompagnent rythment le cycle annuel de la société.

Ce sont les caractéristiques organoleptiques des plats dans lesquels on consomme les nourritures (c'est-à-dire les propriétés concernant le goût, la saveur, l'odeur et la texture) qui forgent les habitudes alimentaires, les préférences et les répugnances. C'est à partir de ces préparations que s'élaborent la gastronomie des hommes et la cuisine des dieux, car offrandes et sacrifices constituent un moyen privilégié de communiquer avec l'au-delà. Mais pas seulement à l'aide de nourritures végétales. La viande intervient dans le régime par la célébration : sa consommation a presque toujours un caractère festif ou rituel. Le sang apparaît comme un élément essentiel autant dans le sacrifice védique que dans la messe chrétienne ou l'égorgeage d'un poulet offert aux ancêtres dans un culte africain.

La faveur dont jouissent certains aliments, certains plats dans les différents groupes humains ne laisse en rien préjuger de leur valeur nutritionnelle effective, laquelle est en quelque sorte donnée en surcroît. Ce que l'on recherche le plus fréquemment, c'est un aliment qui procure un sentiment de réplétion. C'est le cas, par exemple, de l'épaisse bouillie des Massas (Cameroun) : elle est obtenue à partir d'une farine non blutée où subsiste une notable quantité d'indigestible glucidique qui fournit justement ce sentiment de satiété, mais perturbe l'assimilation des autres constituants de la ration.

L'homme n'est pas un animal frugal. C'est l'un des mammifères, selon certains spécialistes, les plus aptes à stocker les lipides. La recherche de la ventrée, la participation à un festin auquel sont invités aussi bien les vivants que les défunts et sa digestion en commun constituent l'un des principaux liens des relations sociales et un germe de communion dans la plupart des sociétés traditionnelles.

Sur le plan qualitatif, c'est dès les premières heures de son existence que l'enfant se trouve confronté aux saveurs et aux textures qui caractérisent l'alimentation de son groupe. Si sa sensibilité gustative reste un élément original, individuel, elle subit dès sa naissance l'empreinte de sa culture. Sa réaction émotionnelle aux aliments que sa culture lui présente comme bons pour lui sont un élément de son intégration sociale.

Nul doute que la plasticité relative des habitudes alimentaires précoces soit une caractéristique dont il faille tenir compte pour l'avenir de notre espèce. Si les conditions de survie d'une population l'exigent, ou que d'autres motifs le requièrent, on peut, à condition de s'y prendre dès la naissance, modifier profondément les habitudes alimentaires des individus qui la composent.

Sans que la relation entre alimentation et santé physique soit clairement identifiée, toutes les sociétés accordent d'une certaine façon une efficacité magico-médicale aux nourritures. Le principe général est que l'on doit fournir au corps et à l'esprit les nourritures qui leur sont le mieux appropriées sur le plan matériel et aussi symbolique. En Occident, on a tendance à se référer à l'ancienne doctrine médicale de Galien selon laquelle les nourritures ingérées sont transformées en humeurs, de l'équilibre desquelles dépend la santé des individus. En Inde et en Chine fort complexes sont les systèmes de correspondance, qui tiennent compte, dans le choix des nourritures, aussi bien des éléments fondamentaux de l'univers que des éléments conjoncturels — le lieu, la saison, l'heure — et des caractéristiques singulières de chaque individu.

« Dis-moi ce que tu manges et je te dirai ce que tu es », écrivait Anthelme Brillat-Savarin dans son ouvrage gastronomique, *La physiologie du goût* (1826). La consommation alimentaire traduit le statut des individus selon de multiples critères : l'âge, le sexe, le niveau socio-économique, etc., dans le cadre d'une société insérée dans l'espace et dans le temps, elle-même au contact d'autres sociétés globales. Elle est un contrepoint à la plupart des manifestations sociales et traduit peut-être inconsciemment, comme le suggère l'anthropologue français Claude Lévi-Strauss, la structure profonde des sociétés.

En mangeant, l'homme extériorise, joue en quelque sorte son appartenance sociale ; c'est la raison pour laquelle la recherche du prestige, de la distinction, est un élément constant de la dynamique des choix alimentaires. Cette dynamique s'exerce entre les individus, les groupes d'une société et entre les sociétés traditionnelles, confrontées aujourd'hui à l'influence écrasante de la civilisation industrielle urbaine. Sans doute le revenu monétaire est-il devenu la variable principale pour expliquer la consommation alimentaire,

mais la dynamique du choix est loin d'être maîtrisée. Il faut, pour la comprendre, bien connaître la problématique locale dans toute la complexité de son histoire particulière.

Un exemple suffira. Dans le nord du Cameroun, les Massas, les Toupouris et les Foulbés vivent côte à côte et sensiblement dans les mêmes conditions écologiques. Ils peuvent pratiquer les mêmes cultures, mais, jusqu'à une époque récente, certains Massas ont accepté de se priver du bénéfice des sorghos repiqués de saison sèche, qu'ils connaissent pourtant, et fondé leur refus sur un argument religieux (la malédiction de la Terre nourricière sur l'éventuel innovateur), vraisemblablement pour défendre leur authenticité culturelle face aux deux autres populations.

Aujourd'hui, les croyances et les antagonismes traditionnels se sont estompés et les Massas se perçoivent davantage comme membres de la nation camerounaise. Ils ont adopté les sorghos repiqués de saison sèche et tendent à abandonner leurs propres variétés de sorgho rouge pour des variétés produisant des farines blanches et pour le riz, qui est à la fois la nourriture des couches sociales les plus élevées de la ville et celle des Foulbés, groupe ayant dominé historiquement la région.

Ce cas montre que l'on ne doit pas simplement envisager l'influence de la civilisation industrielle, mais considérer que les cultures locales, qui en sont distinctes, jouent aussi le rôle de modèle pour les populations voisines. Ce ressort est rarement mis à profit dans le développement.

Même si l'on assiste à une homogénéisation des modèles alimentaires quotidiens liés à la mondialisation de l'économie vivrière, les styles alimentaires locaux continuent à être vivaces et les denrées traditionnelles à être produites. Sans doute est-il possible aux pays en développement de se libérer partiellement des importations vivrières s'ils acceptent d'effectuer, en faveur des productions autochtones, un effort de promotion comparable à celui dont les denrées importées ont été l'objet.

Il y a de multiples raisons au maintien d'un certain attachement aux aliments locaux. L'une est matérielle : l'idéal des sociétés rurales reste l'autosuffisance alimentaire — l'argent est une denrée trop rare pour être gaspillé en nourriture. Les autres sont symboliques. Les individus sont émotionnellement attachés aux habitudes alimentaires de leur enfance, généralement marquées par la culture traditionnelle. La perpétuation du style alimentaire originel dans la vie quotidienne ou dans le style festif est un gage d'authenticité, de cohésion sociale et un rempart contre les agressions externes, y compris en cas d'émigration. Selon certains, les consommateurs se divisent en deux catégories : ceux qui placent l'âge d'or dans le passé et sont des adeptes de la cuisine traditionnelle, et ceux qui le situent dans le futur en valorisant les aliments scientifiques. Ce clivage s'observe aussi dans les pays en développement.

Certes, l'avènement de la civilisation industrielle urbaine a modifié notablement la relation de l'homme à son alimentation. Celle-ci est devenue indépendante du temps et de l'espace : à condition d'en



*Préparation d'un plat cérémoniel — une bouillie de taro — consommé lors de fêtes et de rituels dans l'archipel mélanésien de Vanuatu.*



*Ci-contre, repas rituel de lamas chez les Tamangs (Népal).*



Photo © Musée archéologique national, Ferrare



*A l'extrême gauche, vase à boire canthare de la Grèce ancienne, en forme de tête de satyre et orné d'une scène de boucherie sacrificielle (5<sup>e</sup> siècle av. J.-C.)*

*Ci-contre, fragment d'une urne de céramique à l'effigie du jeune dieu du Maïs, provenant de la cité précolombienne de Monte Albán (Mexique), civilisation zapotèque (v. 500-750 ap. J.-C.).*



Photo © Igor de Garine, Paris

avoir les moyens, il est possible, dans certaines sociétés, de consommer n'importe quoi, n'importe quand, n'importe où et en n'importe quelle quantité. Les choix y sont devenus plus individuels : les goûts personnels, moins réprimés qu'autrefois par les contraintes matérielles de la quête alimentaire, s'affirment davantage.

L'anxiété alimentaire a changé de forme. A la faim saisonnière ou à la recherche brutale de la satiété s'est substituée une quête, permanente et licite, du plaisir alimentaire qui contribue à réduire des tensions d'origines diverses et sur lesquelles les spécialistes de la psychopathologie de l'alimentation quotidienne se plaisent à épiloguer, y discernant parfois une nostalgie du stade fœtal.

La production vivrière s'est monétarisée et les nourritures sont devenues en quelque sorte profanes. L'alimentation n'en a pas perdu pour autant sa valeur symbolique et son caractère social. Si l'on peut voir dans le grignotage un secteur qui échappe à une organisation définie, il reste que ce sont toujours les maîtresses de maison et, aujourd'hui, les restaurateurs ou les responsables des cantines qui font le choix des aliments consommés aux repas.

Cette sélection est liée à des critères multiples : leur champ, avec les progrès de la communication, n'a cessé de s'étendre. La civilisation urbaine industrielle est le réceptacle de nombreuses sous-cultures. Chaque groupe social a un registre alimentaire qui contribue à illustrer ses valeurs et son style de vie. En fonction des critères les plus divers, il effectue un tri parmi les innombrables ressources offertes à son choix, ce qui limite les possibilités de voir s'établir, comme on l'imagine parfois, un modèle alimentaire mondial uniforme. ■

**IGOR DE GARINE**, ethnologue français spécialisé dans l'étude de l'alimentation, est directeur de recherche au Centre national de la recherche scientifique, à Paris, où il est à la tête de l'équipe de recherche « Anthropologie alimentaire différentielle ». Ancien responsable de la Section des habitudes alimentaires à la Division de la nutrition de la FAO (Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture), il est l'auteur d'une centaine d'articles et d'ouvrages scientifiques en français et en anglais, et de onze documents ethnographiques.



Photo © Igor de Garine, Paris

# Du mil au riz

par Thianar Ndoye et Malick M'Baye

**A**UJOURD'HUI, l'espace rural africain s'est profondément modifié avec la sécheresse et la désertification, ce qui a provoqué un déséquilibre dans le système agraire et alimentaire.

Pourtant, des siècles durant, le mil et le sorgho en tant qu'aliments de base ont assuré l'autosubsistance des agriculteurs des régions sahéliennes dans une économie d'échange. Ceux-ci ont domestiqué et ennobli le mil pénicillaire ou à chandelle, dit *petit mil*. Grâce à son cycle de développement bref, il peut profiter au mieux de la courte saison des pluies.

Dans les régions méridionales, la culture du mil s'ajoute à celle du sorgho. Appelé aussi *gros mil*, le sorgho est originaire des régions soudaniennes d'Afrique tropicale. Son aire de culture s'est considérablement étendue dans les régions tropicales des autres continents et même dans les pays chauds de la zone tempérée. Cette céréale constitue actuellement l'aliment de base de plus de 300 millions de personnes, principalement en Afrique, en Inde et en Amérique centrale.

Céréales à glumes dures et résistantes, le mil et le sorgho ont toujours signifié une symbiose forte entre l'agriculteur africain et son environnement. Sur le plan culturel, le mil joue un rôle clé dans l'organisation de la vie, dans l'interrelation du système de parenté et des valeurs. Savoir moudre cette céréale avec le mortier et le pilon tradition-

nels, savoir la transformer pour la rendre comestible était pour les filles un processus d'apprentissage au cours de leur initiation à l'art culinaire.

Le pilage de décorticage avec humectation se fait au mortier et au pilon. Après séchage, la mouture s'obtient par un deuxième pilage, qui est suivi d'un troisième, chacun s'accompagnant d'un vannage. Vient ensuite l'étape de la fermentation, par humidification, pétrissage, brassage et même germination. Le produit est cuit à l'eau et mangé au lait ou à la sauce, modes de consommation où le liquide l'emporte sur le solide.

Un autre procédé de cuisson, à la vapeur, est né avec le couscous. On doit celui-ci au Maghreb, qui en a inventé la technique et les ustensiles et les a transmis à d'autres aires culturelles. La préparation sénégalaise a perfectionné la formule en imprimant à la farine, par un brassage méticuleux fait à la main, une granulation plus fine, plus ferme. La semoule est ensuite cuite à la vapeur, puis lutée au « laalo » (poudre de feuilles de baobab séchées et pilées) et rendue ainsi plus onctueuse avant le trempage.

Quel Africain n'a pas en mémoire les chants de travail des pileuses de mil, rythmés par la cadence des coups réduisant les grains de mil en farine ? Cette farine de mil ou de sorgho, transformée en bouillie, est un excellent reconstituant que l'on administre au travailleur qui vient de fournir un

gros effort, à la femme qui vient d'accoucher ou au convalescent.

La galette de mil est la première nourriture symbolique du sevrage. Quant au couscous, grâce aux techniques traditionnelles de transformation, c'est un aliment qui peut se conserver durant des mois. Dans leurs longs voyages, les peuple nomades l'emportaient comme aliment de survie. Céréale sacrée, le mil a également une valeur d'usage dans les sacrifices liés aux traditions islamiques ou animistes des pays de l'Afrique de l'Ouest. Séchées, ses tiges entrent dans la composition des matériaux de construction de l'habitat africain et servent de fourrage pour le bétail. Quant au sorgho rouge, il sert à la fabrication d'une bière fort appréciée.

Le sorgho et le mil ont également une valeur d'échange dans le monde rural africain : on les troque contre d'autres denrées alimentaires. Le grenier à mil représente un signe de richesse et d'abondance tout en ayant une signification mythique. Symbole de fécondité, il sert de médiation entre l'homme et la terre. Aussi est-on en droit de parler de « culture de grenier » et du caractère sacré du mil et, par extension, des céréales.

Céréales traditionnelles, le sorgho et le mil n'en sont pas moins des céréales d'avenir par leur capacité de résistance à la sécheresse. En Amérique centrale et aux Etats-Unis, où la culture du sorgho donne aujourd'hui des rendements élevés grâce à l'utilisation d'engrais et à l'irrigation, il sert surtout à l'alimentation du bétail. Dans de nombreux pays qui connaissent des pénuries alimentaires, le mil et le sorgho pourraient représenter un espoir d'autosuffisance.

Cependant, une autre céréale, le riz, a ravi au mil et au sorgho ce rôle de premier plan, à la fois économique et mythique : ce changement a eu pour effet d'accroître le déficit vivrier de nombreux pays du Sahel et de les mettre en position de vulnérabilité alimentaire.

Le transfert du mil au riz s'est opéré dans un contexte historique particulier. Dès le 15<sup>e</sup> siècle, les Portugais introduisirent l'arachide au Sénégal : vite intégrée au système



Photo M'Baye/Unesco

**Des paysannes sénégalaises pilent le mil dans de grands mortiers de bois, puis le passent au tamis pour séparer le son de la farine.**



**Cette jeune Tchadienne prépare une bouillie épaisse de mil, l'un des aliments de base de la savane africaine.**

cultural, cette production se développa, dans le cadre d'une économie coloniale de marché, au détriment des cultures vivrières qui assuraient jusqu'alors l'autosuffisance alimentaire de l'agriculteur. Pour combler ce déficit vivrier dû à l'arachide, les autorités coloniales choisirent d'importer des briures de riz indochinois à bon marché.

De nouvelles habitudes alimentaires allaient ainsi naître. Adopté par la société urbaine du Sénégal, le riz conquiert bientôt l'ensemble du pays pour devenir la céréale des repas de fêtes. Il finira même par effacer un aspect socio-économique essentiel des civilisations africaines du grenier. La société urbaine va imposer à la population rurale d'autres modes de vie, d'autres modèles de pensée et, notamment, bousculer les habitudes alimentaires en faisant triompher le riz au poisson ou à la viande.

A la différence du mil, qui exige de la ménagère un long et pénible travail de préparation, le riz est prêt pour la cuisson : telle fut sûrement la première raison de son succès. Le « riz au poisson » désigne une recette typiquement sénégalaise (la cuisson est faite à l'huile) qui passe même pour le plat national. Elle s'étend désormais à tous les pays d'Afrique de l'Ouest ! Le tandem riz-huile qui est à la base de ce plat prend donc une importance croissante dans l'économie. Un jeu complexe d'échanges s'est établi : vente de son arachide par le producteur, achat de riz avec le produit de la vente, rachat de l'huile de la graine vendue. Les termes de ces échanges se sont aujourd'hui détériorés. Les importations de riz s'accroissent (300 000 tonnes par an environ), la production d'huile n'est plus suffisante en raison de la baisse des récoltes de ces dernières années consécutive à la sécheresse.

Mais, contre toute attente, il ressort d'études récentes que le goût des consommateurs en milieu rural va de préférence à nombre d'inimitables recettes traditionnelles de mil. Ce fait met en lumière l'importance du symbolisme alimentaire chez le Négro-Africain et le rôle important que jouent les modes d'alimentation traditionnels dans l'identité culturelle. ■

**THIANAR NDOYE**, du Sénégal, a été directeur adjoint de l'ORANA (Organisme de recherches sur l'alimentation et la nutrition africaines) à Dakar de 1952 à 1965. Promoteur du service national d'alimentation et de nutrition appliquée de son pays, il a été aussi responsable du programme d'enseignement de la nutrition OMS au Sénégal (1972-1982) et a accompli diverses missions comme consultant de la FAO, de l'OMS et de l'Unesco. Auteur de nombreux ouvrages, il a publié des articles dans diverses revues.

**MALICK M'BAYE**, du Sénégal, travaille actuellement à la Division de l'étude et de la planification du Développement à l'Unesco. Ancien chercheur au Centre national de la recherche scientifique (Département de la personnalisation et des changements sociaux) et assistant à l'Université de Toulouse, il a publié, dans diverses revues scientifiques en France, plusieurs études relatives au développement, à la génétique et à la sexualité.

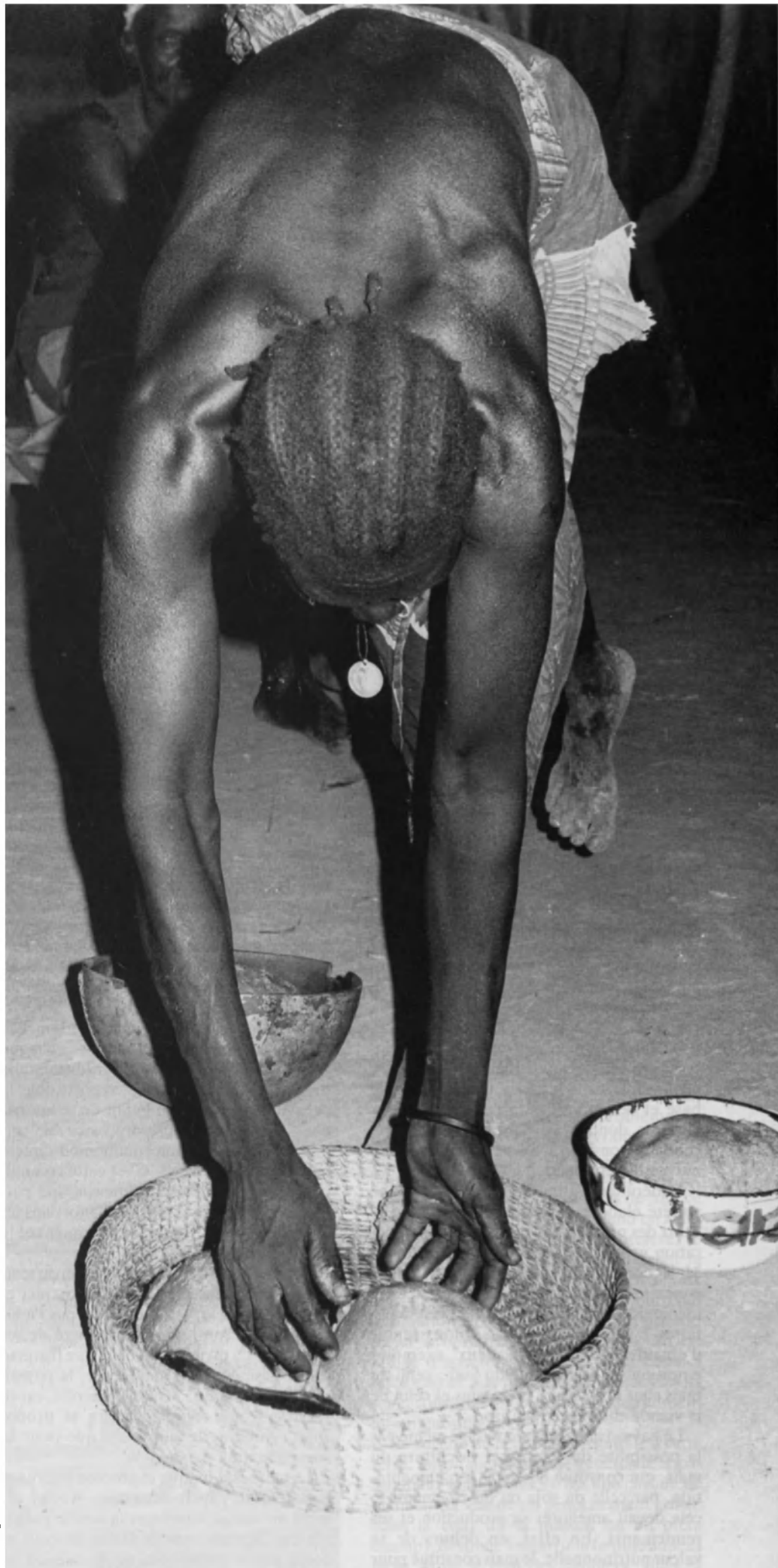
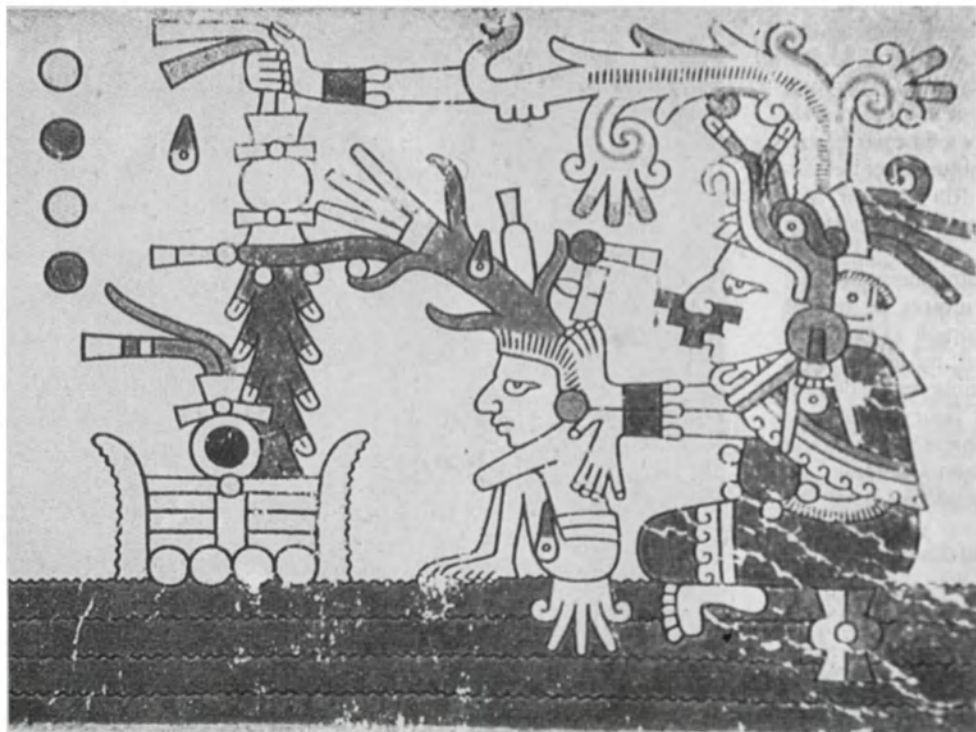


Photo © I. de Garine

# Hommes de maïs, hommes de chair

par Perla Petrich



Photos © Jesús García-Ruiz

**S**’IL est vrai que les choix alimentaires des groupes humains sont déterminés par des contraintes physiologiques, les particularités de l’environnement et les possibilités techniques et économiques, il ne faut pas oublier que ces facteurs s’inscrivent dans une perspective historico-sociale donnée, ainsi que dans la vision du monde propre à chaque société. En d’autres termes, des motivations exclusivement idéologiques jouent un rôle non négligeable dans le choix des aliments de base et des modes de préparation de ces derniers, donnant naissance à une tradition culinaire considérée avant tout comme un moyen d’identification culturelle.

L’idéologie alimentaire que chaque société élabore et entretient détermine le choix des produits, les techniques de préparation et les modalités de consommation. Mais comment s’articulent la nécessité concrète de se nourrir et la représentation idéologique qui détermine les choix alimentaires ? C’est ce que nous allons tenter d’élucider à l’aide de deux exemples empruntés à l’Amérique du Sud : celui du maïs chez les paysans mexicains et celui de la viande chez les Argentins.

Le paysan mexicain n’envisage même pas la possibilité de remplacer la culture du maïs, qui constitue 80 % de son alimentation, par celle du soja ou du riz, même si cela devait améliorer sa production et ses rendements. En effet, en dehors de sa valeur nutritionnelle, le maïs constitue pour

lui une référence culturelle fondamentale : dans la mythologie maya, les dieux créèrent l’homme à partir d’un épi de maïs. D’autres matières, comme l’argile et le bois, s’étant révélées stériles, seul l’homme de maïs survécut pour vénérer la plante dont il tirait son origine et qui, en même temps, assurait son alimentation quotidienne.

Chaque grain de maïs, chaque bouchée de *tortilla* — galette de maïs —, chaque gorgée d’*atole* — boisson traditionnelle tirée de la farine de maïs — apporte donc la preuve irréfutable que le fait de se nourrir n’est pas qu’un simple processus bio-chimique, mais aussi une communion directe avec les forces sacrées. C’est cette communion tous les jours recommencée qui permet à l’homme de réaffirmer sa foi dans les divinités, qui en retour le soutiennent et le protègent.

Comment douter de la perfection du maïs puisque les dieux l’ont choisi pour créer et nourrir l’homme ? Comment ne pas l’adorer, ne pas croire au mystère sacré de ses origines ? La divinisation du maïs a traversé les siècles. Aujourd’hui encore, le paysan mexicain répugne à vendre sa récolte, car ce serait un peu comme vendre sa propre chair. Aussi ne le cultive-t-il que pour sa consommation personnelle.

Le maïs est l’unique et absolue référence gustative du paysan Mexicain. Aucun aliment ne saurait remplacer la *tortilla* préparée par l’épouse avec la farine de maïs et dorée sur le *comal*, plaque de cuisson en

terre cuite. En l’occurrence, ce n’est pas la quantité qui compte : le paysan mexicain aura beau se gaver de viande ou de poisson, il ne se sentira pas repu tant qu’il n’aura pas mangé de *tortilla*. A l’inverse, quelques *tortillas* accompagnées de sel ou de piment suffiront à tromper sa faim.

La *tortilla* a formé le goût des Mexicains : faite à partir de maïs bouilli et pétri jusqu’à acquérir la consistance d’une pâte homogène, elle doit avoir une texture molle et fondante, exigeant un effort minimal de mastication ; par comparaison, des aliments comme la viande, quelle qu’en soit la qualité, paraissent pénibles à mâcher. La viande grillée, notamment, est perçue comme dure et sèche. C’est pourquoi il est fréquent que le chasseur fasse griller au préalable la viande des animaux qu’il a tués et que sa femme les fasse ensuite mijoter dans sa cuisine.

Dans ces milieux ruraux, le sentiment général est que le seul aliment vraiment nourrissant est le maïs ; les autres sont mangés uniquement par gourmandise. On ne leur reconnaît aucune valeur nutritive ; et puisqu’ils sont inutiles, ils sont éliminés très rapidement. Le Mexicain n’acquiert d’ailleurs sa véritable dimension sociale qu’à partir du moment où il commence à cultiver la terre, pour ce qui est de l’homme, et à faire la cuisine dans le cas de la femme. C’est seulement lorsqu’ils se sont montrés capables de faire pousser le maïs et de le cuire qu’ils peuvent fonder une famille et

que l'homme se voit confier des responsabilités au sein de la communauté. L'influence du maïs imprègne donc la totalité de l'existence de l'homme, puisque cette graminée lui permet de se nourrir, de s'intégrer socialement dans le mode de production et, enfin, le justifie et le confirme dans ses croyances.

Par un tragique paradoxe, cette conception est totalement contredite par la réalité biologique. Le maïs ne peut satisfaire les besoins énergétiques de l'organisme que s'il est complété par un important apport de protéines et de calories. A de rares exceptions près, l'alimentation des paysans mexicains ne leur assure au maximum que 45 grammes de protéines par jour (au lieu des 70 considérés comme le minimum indispensable) et 1 300 calories environ au lieu des 2 600 nécessaires à une dépense physique moyenne.

La pampa, cette grande plaine humide du centre de l'Argentine, est depuis toujours le garde-manger du pays. Sur ces anciens terrains de chasse des indigènes, Espagnols et métis ont commencé par cultiver le blé avant d'étendre progressivement l'élevage de bovins.

A partir du 17<sup>e</sup> siècle, la viande de bœuf devient l'aliment de base de l'Argentin et la grillade le mode de cuisson le plus usité ; or, cette façon de faire évoque l'abondance, par opposition au mijotage qui dénote plutôt la rareté et le souci d'économie ; en effet, la viande bouillie conserve tout son jus et augmente même de volume, alors que la grillade la dessèche et la réduit.

Si on compare la place qu'occupe l'*asado*,



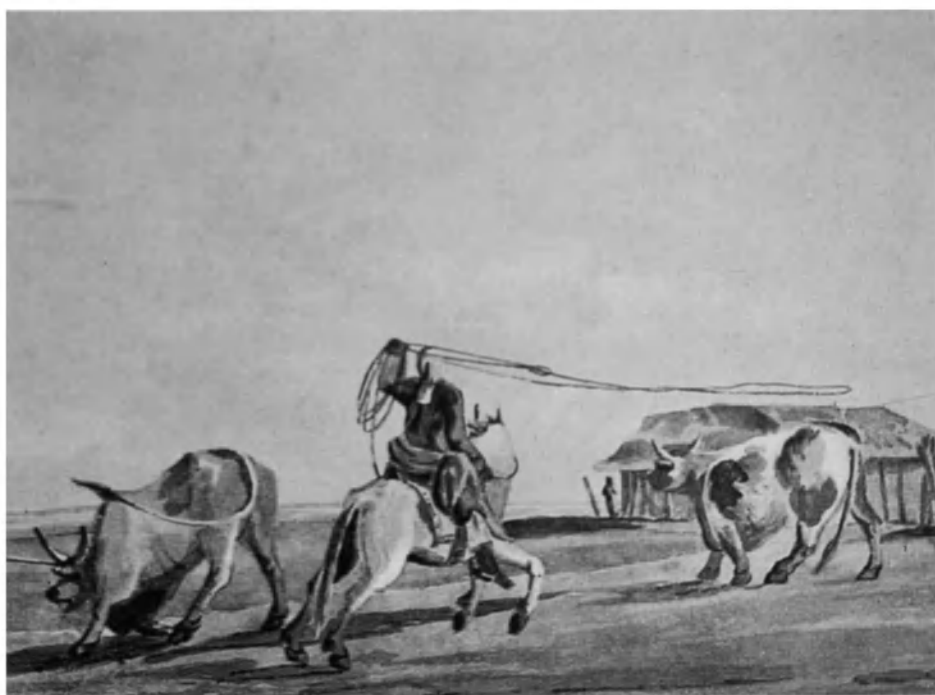
**A gauche, sur cette image extraite du codex Fejervary-Mayer, document pictographique méso-américain qui remonterait au 14<sup>e</sup> siècle, la déesse de l'eau verse, d'une main qui sort de sa tête, de l'eau sur le maïs. Celui-ci est représenté sous les traits d'un homme jeune et fort, aux racines solidement enfoncées dans la terre.**

**Enlazando (1820, le Lasso), aquarelle de l'artiste anglais E. Essex Vidal.**

**La récolte du maïs telle que l'ont représentée dans le codex Florentino les informateurs autochtones du moine espagnol Bernardino de Sahagún (1500-1590), auteur de l'Historia general de las cosas de Nueva España (Histoire générale des choses de la Nouvelle-Espagne), où se trouvent décrits différents aspects de la civilisation aztèque.**

la grillade, dans la cuisine argentine et celle des ragoûts dans la cuisine mexicaine, on mesure l'ampleur des différences que traduisent des modes de préparation des aliments aussi opposés, différences non seulement dans le milieu naturel, mais aussi dans l'organisation sociale et culturelle. Au Mexique, la superficie des terres cultivées par les autochtones se réduit, à partir du 16<sup>e</sup> siècle, avec la colonisation espagnole. L'érosion de ces terres, en abaissant les rendements, n'a fait qu'aggraver la pénurie. En Argentine, au contraire, le problème du ravitaillement ne s'est jamais vraiment posé jusque vers la moitié du 19<sup>e</sup> siècle, et les hommes de la plaine — les *gauchos* — se considéraient comme les maîtres de tout ce qui vivait dans leur *pampa*. Quand on avait faim, on abattait une bête pour prélever le morceau convoité (parfois uniquement la langue) et on abandonnait la carcasse aux chiens et aux oiseaux de proie. Aujourd'hui la situation a changé et si l'on n'est pas soi-même propriétaire d'un troupeau, on est obligé d'acheter sa viande. Mais celle-ci reste encore à la portée de toutes les bourses et constitue toujours la base de l'alimentation quotidienne.

La cuisine de la pampa ressemble à cette terre, hospitalière et d'une générosité apparemment sans limites ; c'est une cuisine de plein air (la viande est généralement grillée dans la cour de la maison ou en plein champ), destinée à nourrir la famille au sens large, voire le clan des familiers, alliés et



amis tacitement conviés au festin. Un autre aspect important de cette cuisine est son caractère masculin, l'homme se chargeant aussi bien de se procurer la matière première (par la chasse ou l'élevage) que de la transformer (dépiantage, désossage, etc.), jusqu'à l'étape finale de la grillade, dont la technique consiste à embrocher la viande sur une tige fichée en terre obliquement au-dessus du feu, ou à disposer les pièces de viandes et les viscères de l'animal sur une grille qui leur évite le contact direct avec les braises.

La coutume, encore en vigueur dans les régions rurales, voulait que chacun taille avec son couteau le morceau de son choix et le mange tel quel, sans assaisonnement. L'unique boisson accompagnant l'*asado* était le maté, infusion préparée dans une petite calebasse et que l'on absorbe à travers un tube de métal, la *bombilla*.

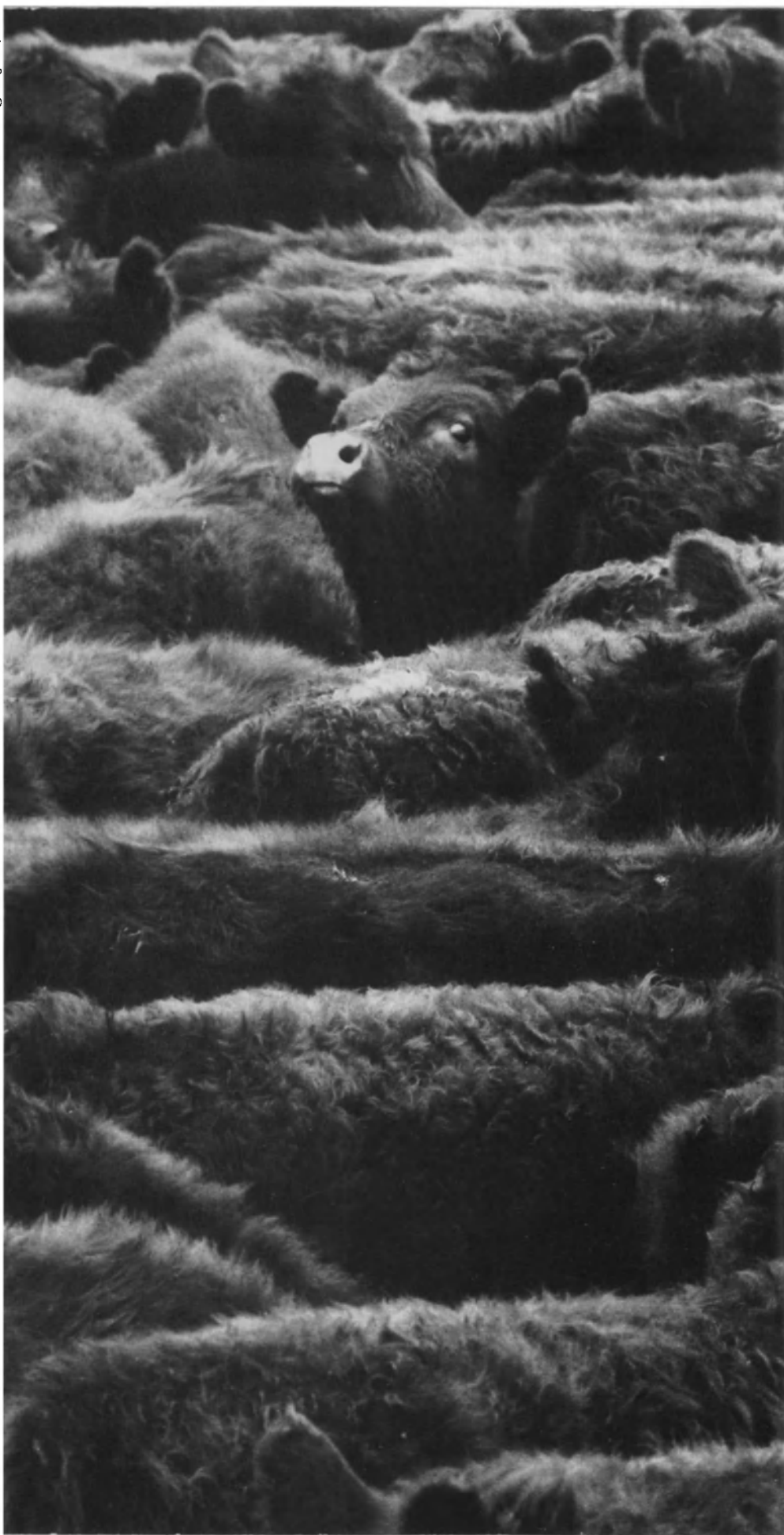
Exclue du cérémonial de l'*asado*, la femme ne se présentait qu'une fois la viande cuite ; sa fonction culinaire était autre : bouillir, frire ou cuire au four les plats de tous les jours, lorsque le cercle familial se réduit à l'intimité des parents et des enfants ; dans ce cas, aussi bien la préparation que la consommation des repas se déroulaient à l'intérieur de la maison. C'était encore la femme qui préparait le *puchero* (ragoût à base de bœuf, chorizo, boudin, moëlle, lard, calebasse, patates douces et pommes de terre) et la *carbonada*, un plat préparé avec du *charqui*, une viande salée et séchée au soleil.

L'horizon culinaire des Argentins s'est certes élargi avec l'arrivée d'immigrants italiens, espagnols, syriens, libanais ou juifs à la fin du 19<sup>e</sup> et au début du 20<sup>e</sup> siècle. Toutefois, rien n'a pu modifier des habitudes aussi solidement enracinées et la viande de bœuf grillée demeure l'aliment de base, toutes les autres viandes ainsi que les céréales étant reléguées au statut de nourritures de complément. Même chose pour les techniques de cuisson, dont aucune ne surpasse en qualité et en succulence la grillade.

Pour les Argentins, manger de la viande grillée c'est assimiler la force de l'animal et sa vitalité naturelle. Pour rester vigoureux, il suffit de manger beaucoup de viande ; tous les autres aliments sont considérés comme secondaires et on peut donc s'en passer. Ce préjugé entraîne une consommation excessive de viande au détriment, par exemple, de produits lactés. L'énorme cheptel bovin de l'Argentine est exploité presque exclusivement pour la viande. Aujourd'hui encore, la consommation de lait et de produits laitiers reste faible.

Il y a donc là un phénomène similaire à celui que nous observons au Mexique : dans un cas comme dans l'autre, l'appétit ne peut être satisfait que par l'aliment de base, que ce soit la *tortilla* ou la viande grillée. Cela n'exclut certes pas la consommation d'autres aliments ou le recours à d'autres modes de préparation, particulièrement dans les villes où se fait sentir l'influence de l'immigration du début du siècle. C'est ainsi que la pizza ou les pâtes font désormais partie du paysage alimentaire quotidien, alors que l'*asado*, même s'il demeure le plat le plus apprécié, a perdu son caractère hégémonique. Dans les centres urbains, il a même tendance à être remplacé par le steak, qui

Photo René Burri © Magnum, Paris



*Troupeau de jeunes bœufs d'un élevage argentin.*

présente aux yeux des consommateurs argentins les mêmes avantages que lui reconnaît pour les Français Roland Barthes : la succulence alliée à la simplicité.

Le choix historique de la viande bovine n'entraîne pas seulement une importante consommation de celle-ci, mais aussi le rejet de toute autre chair. Les eaux argentines sont extraordinairement poissonneuses ; mais la chair blanche et maigre du poisson ne saurait remplacer, même accessoirement, la viande de bœuf. Les produits de la pêche ne sont consommés que de manière sporadique et uniquement pour leur valeur de symbole : l'influence espagnole a fait que l'on mange de la morue tous les vendredis du carême et pendant la semaine sainte, mais en dehors de ces occasions, le poisson est presque exclu de la table familiale. De toute évidence, les raisons n'en sont ni biologiques, ni économiques (le poisson argentin n'étant pas plus cher que la viande de bœuf) et encore moins écologiques.

Tout aussi symbolique est le menu de Noël des Argentins, où l'on retrouve les pralines, les dragées et les nougats des réveillons de leurs aïeux de la péninsule ibérique, toutes nourritures qui, destinés à compenser le déficit calorique d'un hiver européen rigoureux, sont totalement inadaptées, voire indigestes, dans le contexte caniculaire de l'été sud-américain, où chaque foyer s'obstine, il est vrai, à décorer son sapin de flocons de neige en coton.

Pour résumer, si la grillade de bœuf est un signe d'« argentinité » et le maïs bouilli une marque de « mexicanité », cela est dû à des raisons certes pratiques (il s'agit d'aliments très nourrissants dont la production est particulièrement adaptée au milieu, dont les techniques de transformation sont maîtrisées, etc.), mais aussi et surtout symboliques, qui font que chaque peuple retire un maximum de plaisir de chaque bouchée de l'aliment national. Ce sont ces modèles intellectuels de représentation et d'interprétation de la réalité qui font que les Mexicains se considèrent comme des « hommes de maïs », vénérant le grain tendre qui les nourrit et dont ils se sentent issus, alors qu'à l'autre extrémité du continent on mange des viandes dont la consistance évoque la terre opulente et sauvage qu'il a fallu conquérir en y mordant, comme dans de la chair, à belles dents. ■

**PERLA PETRICH**, d'Argentine, est professeur de littérature latino-américaine à l'Université de Paris VIII et membre du laboratoire de langues et de civilisations de tradition orale (LACITO) au Centre national de la recherche scientifique. Elle est l'auteur de plusieurs ouvrages traitant de l'alimentation, notamment de *La Semántica del maíz entre los mochos* (*La sémantique du maïs chez les Mochos*).

**Pythagore et la musique**, gravure sur bois tirée d'un ouvrage illustré de la fin du 15<sup>e</sup> siècle, dû au musicologue allemand Michael Kelnspeck.

## Fèves et favisme

**L**A fève, dont certaines variétés comptent parmi les légumineuses les plus nourrissantes de l'alimentation humaine, a aussi produit, depuis l'Antiquité, une riche moisson de croyances, de coutumes, de rituels et d'interdits.

L'un des textes fondamentaux de la religion brahmanique, le *Yajurveda*, interdit à celui qui sacrifie aux dieux de manger de la fève. Dans la Grèce antique, on en consommait dans les banquets et les fêtes, et un culte était rendu au dieu de la fève, Cyamites. Chez les Romains, la fève intervenait dans les rituels magiques, et il était interdit aux prêtres de Jupiter de la toucher ou de prononcer son nom.

Ce ne sont là que quelques-uns des nombreux exemples recueillis par l'anthropologue américain A.C. Andrews pour illustrer l'importance culturelle et religieuse de la fève. Selon lui, les Anciens considéraient la fève avec ce mélange de respect et de crainte que l'on réserve généralement aux choses que l'on croit douées de quelque force surnaturelle, et dont l'usage peut aussi bien être bénéfique que maléfique.

Le philosophe grec Pythagore (vers 580-500 av. J.-C.) interdisait à ses disciples de manger des fèves, car celles-ci étaient habitées par les esprits des morts, ce qui leur conférait les qualités de la chair humaine. Cette présence faisait de la fève le réceptacle dynamique de la force créatrice.

Deux spécialistes américains de l'Université de Pennsylvanie, Solomon H. Katz et Joan Schall, ont consacré une étude à la consommation de la fève dans l'aire circum-méditerranéenne. Ils y suggèrent que la floraison de croyances et de tabous autour de la fève est due, en partie, au fait que de nombreux individus qui en mangent tombent gravement malades. Cette maladie, le favisme, provoque une anémie hémolytique grave qui se manifeste par un accès de fièvre accompagné d'un ictère, et peut aboutir à la mort. Ceux qui y sont exposés souffrent d'une déficience

métabolique d'origine génétique d'une enzyme des globules rouges, la glucose-6-phosphate déshydrogénase (en abrégé G6PD-). Les porteurs de ce gène sont sujets, lorsqu'ils ont consommé des fèves, à une hémolyse des globules rouges. L'incidence de cette maladie dans certaines populations méditerranéennes serait de l'ordre de 10 à 30 %.

Katz et Schall se sont demandés pourquoi on continuait de manger des fèves dans des régions où le favisme était si grave et si fréquent. Face à un tel inconvénient, la consommation de la fève aurait dû diminuer, et sa culture être remplacée par celle d'autres légumineuses d'une valeur nutritionnelle équivalente. Or, en fait, la culture et la consommation de la fève, répandues dans la région méditerranéenne depuis le néolithique, n'ont guère changé, ce qui donne à penser que la fève aurait, outre ses qualités nutritionnelles, quelque effet positif, peut-être de nature psychopharmacologique.

En effet, il semble que la culture et la consommation de la fève, sur le pourtour de la Méditerranée, coïncident, d'une part, avec la présence de la déficience enzymatique déjà mentionnée, et, de l'autre, avec la fréquence du paludisme. Et comme la fève contient des substances semblables à celles que l'on trouve dans les drogues antipaludéennes, n'aurait-elle pas aussi des propriétés de même nature ?

Pour Katz et Schall, la consommation de fèves pourrait développer, chez les individus insensibles à leurs dangereux effets hémolytiques (G6PD+), une résistance à la malaria analogue à celle que confèrent les drogues antipaludéennes. Dès lors, on comprend mieux que la fève soit restée une denrée alimentaire de base dans des populations où les atteintes du favisme sont importantes : sa consommation, si elle est dangereusement toxique pour certains individus, posséderait des vertus préventives pour d'autres. ■



Photo © Giraudon, Paris

# Une histoire de pomme de terre

par Nick M. Joaquin

**P**OUR l'écrivain allemand Günter Grass, l'introduction de la pomme de terre est un événement historique majeur qui dépasse en importance toutes les victoires militaires de Frédéric le Grand. Il estime en effet que la pomme de terre a joué un rôle capital dans le développement de l'Europe, en permettant son industrialisation et en favorisant l'émergence du prolétariat.

C'est l'évidence même. La pomme de terre est un aliment très nourrissant ; rapide à venir et aisée à cultiver, elle est aussi très bon marché. Son avènement a libéré les populations européennes de disettes séculaires. Elle a permis la constitution d'une classe ouvrière solide et saine. En dégageant un nombre croissant de paysans du travail de la terre, elle les a rendus disponibles pour le travail en usine.

Des usines sont sorties une classe ouvrière puissante, qui a démocratisé l'Europe, et une technologie qui a assuré la suprématie de la culture occidentale dans le monde moderne.

On est donc en droit d'affirmer que l'Européen raffiné, cultivé et progressiste doit ce qu'il est, au moins en partie, à la pomme de terre.

Tout à l'opposé, on peut imaginer, par exemple, qu'un Européen se déclare, par pur chauvinisme, le farouche adversaire de la pomme de terre, et cela parce qu'elle n'est pas originaire de l'Europe. Il vous dira, ce brave homme, qu'on n'aurait jamais dû permettre à la pomme de terre, un tubercule si étranger, si exotique, d'infléchir la destinée de l'Europe. En mangeant de la pomme de terre, l'Européen a perdu quelque chose de sa nature première ; aussi, la civilisation européenne actuelle n'est-elle plus qu'une forme déviante de la culture originelle. L'Européen authentique est antérieur à l'introduction de la pomme de terre.

Mais comment retrouver cette culture originelle dans sa pureté initiale ?

Notre Européen exige tout de go l'abolition de la pomme de terre.

Bien entendu, l'absurdité de cette exi-

gence saute immédiatement aux yeux. L'abolition de la pomme de terre ne rendra pas à l'Européen l'état antérieur à l'invasion du tubercule. Pourquoi ? Eh bien, à cause de ce qui en a découlé, à savoir l'industrialisation, la démocratisation, la modernisation et ainsi de suite. Et ces événements ont tant et si bien changé l'Européen, qu'il continuera d'être ce qu'il est même s'il se prive définitivement de manger de la pomme de terre.

En d'autres termes, la pomme de terre est une réalité culturelle et historique que l'on ne peut effacer pour retrouver l'innocence originelle.

Cette histoire de pomme de terre qui se donne des airs de fruit défendu vous fait peut-être sourire ; pourtant, je crois qu'une histoire du même genre illustrerait bien le courant de xénophobie qui se manifeste dans mon pays, les Philippines — et pas seulement dans mon pays, mais aussi dans presque toute l'Asie, ainsi que dans l'ensemble des pays du tiers monde. En mangeant la pomme, Adam et Eve perdirent



Photo © Mas, Barcelone. Académie San Fernando, Madrid

## Repas familial dans l'île de Luçon, aux Philippines.

leur innocence, furent chassés de l'Eden. Et je dois dire que les peuples d'Asie, et certainement nous autres Philippins, avons le sentiment qu'en goûtant à la technologie et à la science occidentales, nous avons perdu notre innocence et sommes dépossédés de notre paradis premier.

Notre attitude à l'égard de la culture occidentale est donc ambivalente. Elle nous fascine et nous rebute à la fois. Nous la craignons et lui résistons tout en la convoitant. Et bien que nous soyons avides de progrès à la façon occidentale, nous nous demandons si nous ne ferions pas mieux de revenir en arrière — vers la culture qui était la nôtre avant que nous ne soyons « corrompus » par l'Occident.

Récemment encore, je dînais dans une famille de Philippins dont j'admire le patriotisme, bien que celui-ci ait tendance à s'exprimer de façon quelque peu ostentatoire. Ce soir-là, cela consistait à passer, en guise de sel, une pierre grise et ronde, de la taille d'une balle de base-ball — qui était en fait du sel gemme — car, disait mon hôte, c'était ainsi que les anciens Philippins salaient leurs mets. Il fallait l'effriter sur le riz et le poisson, la frotter sur la viande et la plonger dans la soupe, pour les saler à son goût.

On me regarda de travers lorsque je réclamai du sel de table ordinaire. Cette pierre évoquait pour moi irrésistiblement celles dont nous nous servions jadis pour nous poncer le corps au bain. Il n'était pas question que je mette une chose pareille dans mon assiette ! Et si je fus sensible au sentiment patriotique, à la nostalgie qu'implique un tel comportement, ce qu'il signifie m'inquiéta.

En effet, c'était pour mes hôtes une manière de dire : « Voyez comme nous sommes de vrais Philippins : au lieu d'employer une salière, cet objet étranger, nous utilisons une pierre de sel bien de chez nous. » Bref, à les en croire, plus nous revenons à ce qui est authentiquement national et éliminons ce qui vient d'ailleurs, plus nous sommes fidèles à nos origines.

Soit, mais je ne pouvais m'empêcher de relever là une certaine incohérence. Pourquoi s'en prendre à une misérable salière ? Je voyais sur la table des couteaux et des fourchettes, qui ne sont pas des ustensiles autochtones, ainsi que du bœuf et du chou, autrement dit des nourritures étrangères. Je savais qu'ils avaient été préparés en sauté, un mode de cuisson étranger, et ce dans une poêle ou une cocotte, toutes deux venues d'ailleurs. Les conserver tout en supprimant la salière revient à dire que cette dernière est plus un obstacle à la « philippinité » que le bœuf ou la cocotte.

Bien sûr, je n'ignore pas que ce que l'on avait voulu affirmer à cette table ce soir-là, par l'élimination de la salière, c'était une identité.

**San Diego de Alcalá y los pobres (Saint Diège d'Alcala et les pauvres), détail d'un tableau du peintre espagnol Bartolomé Esteban Murillo (1618-1682). Les enfants pauvres mangent des pommes de terre.**

Photo Boutin © A. A., Paris



L'identité, à mon sens, ressemble au fleuve du philosophe. Souvenez-vous du proverbe qui veut que l'on ne se baigne jamais deux fois dans le même fleuve. Celui-ci change alors même que vous entrez dans l'eau. Mais le fleuve reste le fleuve, même s'il se métamorphose à chaque instant.

Telle est la conception dynamique de l'identité.

Je crains qu'en Orient, et en tout cas aux Philippines, nous n'ayons une autre façon de l'envisager. Nous considérons notre identité comme statique : elle nous est donnée une fois pour toutes, et peut subir des altérations mais non les induire. Elle est, mais ne devient pas. Nous détenons, ou détenions, une identité originelle qu'ont recouverte, couche après couche, les alluvions d'autres cultures et d'autres histoires. Dès lors, l'identité est le résultat d'une soustraction : il suffit d'ôter les couches additionnées pour mettre au jour la véritable identité des Philippins.

Telle est la vision statique de l'identité.

Or, la culture ne peut être ramenée à une simple addition d'éléments. Vous ne pouvez pas, comme dans un ragoût, y mettre ce que vous voulez et obtenir quand même un ragoût. Elle se compare plutôt à une réaction chimique, que toute substance nouvelle transforme en un composé entièrement différent.

Lorsque les vicissitudes de l'histoire ajoutèrent à notre culture la salière, la fourchette et la cuillère, le bœuf et le chou, notre identité de Philippins en fut si complètement transformée que rien — pas même l'élimination de ces ustensiles de table et du reste — ne pourrait nous rendre notre nature première. La culture et l'histoire sont les flots changeants du fleuve de notre identité. ■

**NICK M. JOAQUIN** est un romancier, journaliste et dramaturge philippin. Il est notamment l'auteur de *The Woman Who Had Two Navels (La femme aux deux nombrils)*, un roman, de *Tropical Gothic (Gothique tropical)*, un livre de nouvelles, et de poèmes, *El Camino Real and Other Rimes (El Camino Real et autres vers)*.

## La longue marche des céréales

<b>Av. J.-C.</b>	
<b>10 000</b>	Jordanie : blé (engrain et amidonnier) et orge à deux rangs
<b>8000</b>	France : graminées sauvages
<b>7500</b>	Japon : sarrasin, orge et diverses céréales sauvages
<b>6500</b>	Roumanie : diverses graminées
<b>6000</b>	Crète : amidonnier Mexique : maïs Europe centrale et Hongrie : graminées à gros grains Mauritanie : millet sauvage Balkans : millet sauvage, engrain et amidonnier
<b>5000</b>	Japon : millet Europe méridionale : engrain Espagne : quatre blés et deux orges
<b>4500</b>	Chine du Nord : millet puis sorgho
<b>4000</b>	Danemark : petites céréales Egypte : blé Sibérie : millet Chine du Sud : riz
<b>3000</b>	Inde : millet, riz Babylonie : orge, millet, sésame, amidonnier Afrique : millet (d'est en ouest) Ethiopie : gros mil, orge et blé
<b>2000</b>	Europe centrale : seigle Mauritanie : millet cultivé
<b>500</b>	Perse : blé
<b>400</b>	Italie-Grèce : blé tendre puis blé dur
<b>300</b>	Chine du Nord : blé tendre de printemps (d'ouest en est) Japon : riz
<b>Ap. J.-C.</b>	
<b>100</b>	Soudan : orge, sorgho Europe : seigle (d'est en ouest) et avoine cultivée Sahel-Tchad : sorgho
<b>1400</b>	Italie : riz
<b>1520</b>	Amérique : blé Europe : maïs
<b>1640</b>	France : riz
<b>v. 1800</b>	Australie : blé

Source : d'après *l'Histoire naturelle et morale de la nourriture* par Maguelonne Toussaint-Samat, éditions Bordas, Paris, 1987.

Les céréales et, en particulier, le blé ont longtemps constitué la base de l'alimentation humaine. Ainsi, l'alimentation des peuples latins n'a reposé pendant des siècles que sur diverses manières de manger du pain. Culture privilégiée dès l'Antiquité, la « plante à épi » avait aussi une valeur mythique pour de nombreuses civilisations. (1) « Couronne de moisson » (1987) tressée à l'ancienne avec du blé d'hiver par l'artiste française Martyn Lévêque. (2) Modèle de silo à grains en bois et en stuc peint provenant d'une tombe de l'ancienne Egypte (v. 2000 av. J.-C.). (3) Pétrissage à la main de la pâte du pain, terre cuite de Chypre (2000-1600 av. J.-C.). (4) Façonnage du pain avant la cuisson, terre cuite de la Grèce ancienne (525-500 av. J.-C.).



Photo © Réunion des musées nationaux, Paris. Musée du Louvre

4



Le blé sacré

Photo © Christophe Ensminger/ Ed. Alphonse Marté, Chartres

1

Photo © Pelizaeus Museum, Hildesheim, R.F.A.



2



3

Photo © Réunion des musées nationaux, Paris. Musée du Louvre



# Ni chair

**D**URANT de nombreuses années, l'apport protéique de l'alimentation de certains villageois de Papouasie-Nouvelle-Guinée fut jugé sensiblement inférieur à la valeur d'équilibre. Or, fait apparemment paradoxal, ces gens étaient en général bien bâtis et musclés. Ils fournissaient un important effort physique et semblaient en excellente forme : leur bilan de santé était bien meilleur que celui de populations européennes convenablement nourries.

Ce phénomène n'a pu être expliqué de façon satisfaisante que tout récemment, lorsqu'il s'est avéré que les carences protéiques étaient bien moins répandues dans le monde qu'on ne l'avait cru jusqu'alors, et que les besoins en protéines de l'organisme humain étaient relativement modestes. La très faible consommation qu'en faisaient ces Néo-Guinéens était donc peu commune, mais compatible avec un bon état physiologique.

Pourtant, même lorsque les aliments disponibles sont relativement peu variés, le choix se fait toujours de façon que l'apport protéique représente 10 à 14 % de la valeur énergétique totale du régime alimentaire, et cela quelle que soit sa composition.

Aussi, la population néo-guinéenne étudiée représentait-elle un groupe fort inhabituel. Ces gens vivaient au bord de la mer et pouvaient pêcher, mais leur consommation de protéines était étonnamment faible. Le village était assez important, puisqu'il

*Deux ustensiles de cuisine mélanésiens provenant de la vallée de Sepik, au nord-est de la Nouvelle-Guinée : à gauche, un bol anthropomorphe en terre cuite ; à droite, une louche faite dans l'écorce d'une noix de coco.*



Photo © J.V.G.A. Durnin

**Les habitudes alimentaires de ces villageois de Papouasie-Nouvelle-Guinée sont une énigme biologique : tout en ayant la possibilité de pêcher et de chasser, ils conservent une alimentation très pauvre en protéines et ne paraissent pas ressentir le besoin de l'enrichir. Leur état de santé s'est d'ailleurs révélé bien meilleur que celui de populations « convenablement » nourries.**

comptait environ 1 200 habitants, et se trouvait à la lisière d'une forêt facilement pénétrable. Les villageois se nourrissaient surtout de taro (une tubercule) et de bananes, dont ils cultivaient plusieurs variétés dans des clairières aménagées dans la forêt secondaire. Ils mangeaient aussi des noix et des fruits, et, de temps en temps, une roussette (tirée à l'arc) ou un opossum qui leur fournissaient une petite quantité de protéines animales. Taro, bananes et noix représentaient environ 75 % de l'apport calorique, et les protéines animales entraient pour moins de 20 % dans l'apport protéique total du régime alimentaire.

Celui-ci avait de quoi surprendre : ces villageois vivaient au bord de la mer, possédaient des pirogues dont ils se servaient fréquemment pour leurs loisirs et n'avaient apparemment pas de tabous qui leur interdisaient de manger du poisson. Or, malgré son abondance sur leurs côtes, le poisson entraient fort peu dans leur alimentation ; pourtant, ils s'adonnaient à la pêche pour leur plaisir et mangeaient ce qu'ils prenaient.

Le comportement alimentaire de ces

# ni poisson

par John Durnin

Néo-Guinéens s'écartait beaucoup de celui des populations côtières en général. Leur alimentation avait beau être pauvre en protéines, elle semblait être biologiquement adaptée ; ils ne paraissaient pas éprouver physiologiquement le besoin de l'enrichir en augmentant leur consommation de protéines animales.

Cette étude, qui portait sur un groupe d'individus vivant très simplement, semble avoir posé une énigme biologique : en effet, la présence d'une source suffisante de protéines animales, dans une situation où les autres sources de protéines sont limitées en quantité et inférieures en qualité, ne semble nullement avoir incité les intéressés à augmenter leur consommation de protéines jusqu'à un niveau « normal ».

Une alimentation suffisamment riche en protéines est jugée indispensable au renouvellement des tissus, à la production permanente d'enzymes et d'hormones et au remplacement de l'énergie dépensée par l'organisme. D'un point de vue psychosocial, on estime généralement que l'alimentation doit fournir de 10 à 14 % environ de l'apport calorique total sous forme de protéines. C'est sur ce principe que reposent la plupart des thèses que l'on avance sur ce qui constitue ou non une bonne alimentation. S'il n'est plus universellement applicable — comme le donne à penser notre étude en Papouasie-Nouvelle-Guinée — toute sorte d'hypothèses nouvelles sont permises. ■

**JOHN DURNIN, spécialiste britannique de la nutrition, est professeur de physiologie à l'Université de Glasgow. Il a mené des recherches dans beaucoup de pays sur les besoins énergétiques et a publié plus d'une centaine d'articles scientifiques et de textes divers, notamment sur le métabolisme énergétique.**



Photos Erika Vesper © Museum für Völkerkunde, Berlin (Ouest)



par Naomichi Ishige

UN repas pris seul n'a guère de saveur, même s'il se compose de mets raffinés. Il est en effet nécessaire qu'un compagnon de table, un commensal, nous accompagne pour que nous puissions apprécier ce moment. Ce qui ne signifie pas, bien entendu, que l'on doive partager les plaisirs de la table avec n'importe qui. Mieux vaut manger seul qu'avec un inconnu.

Chacun de nous possède cependant un groupe de proches, parents, amis ou collègues — qui peut varier selon les pays et les individus — avec lequel il se sent à l'aise autour d'une table. En effet, nous appartenons tous à un milieu donné au sein duquel nous entretenons des relations sociales, qui consistent, notamment, à déjeuner ensemble. On pourrait l'appeler *Kyōshoku shūdan*, groupe de « commensalité ».

Le repas pris en commun renforce le groupe et lui confère une certaine cohésion. Il est aussi un moyen de communiquer qui permet à chacun de manifester son identité dans le groupe.

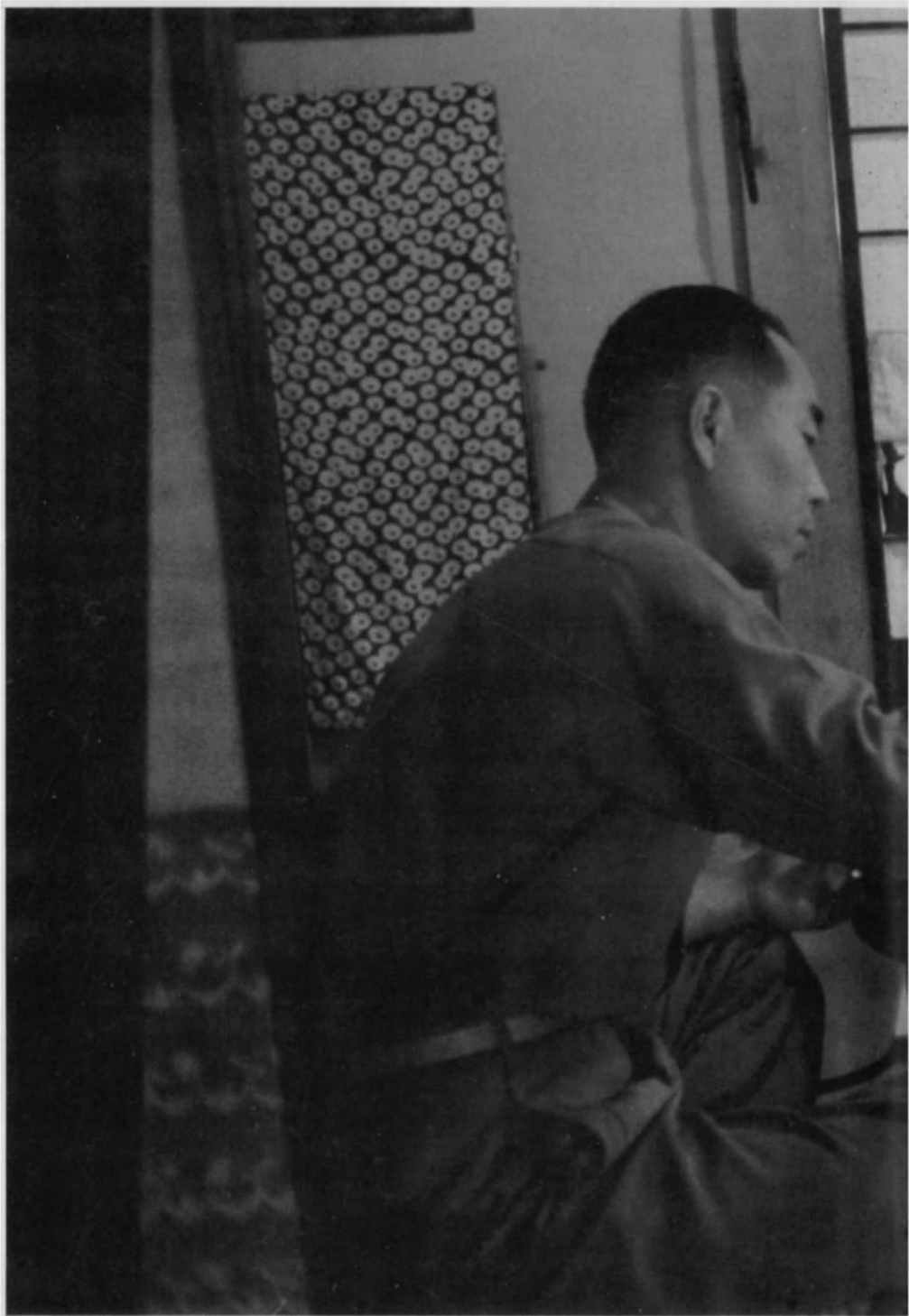
Partager un repas, c'est également partager des sensations. Aussi, dans de nombreuses sociétés, les célébrations rituelles s'accompagnent-elles de festins, qui sont l'occasion de tisser des liens nouveaux, ou de renforcer ceux qui existent déjà.

Les animaux mangent toujours seuls. Le repas n'est pas pour eux un moyen de communiquer, ou de se regrouper. Les mammifères allaitent leurs petits et les oiseaux

apportent la nourriture aux oisillons tant qu'ils sont au nid, mais on peut difficilement y voir de la « commensalité ». De plus, il s'agit là d'une relation temporaire car les petits, un fois adultes, se nourrissent seuls. Les carnivores qui chassent en groupe se rassemblent parfois autour d'une grosse proie et la dévorent ensemble, mais là encore, malgré les apparences, il n'y a pas de commensalité.

Les chimpanzés peuvent en revanche,

selon les spécialistes, mendier leur nourriture à d'autres membres du groupe, qui leur cèdent alors une partie de leur repas, composé surtout de végétaux, et parfois de chair. S'il prend un gros gibier ou cueille un beau fruit, le chimpanzé n'hésite pas à partager son précieux butin avec le congénère qui le harcèle le plus. Il s'agit souvent d'une femelle, qui presse le mâle revenant de la chasse de la nourrir. Le comportement des chimpanzés n'est pas sans évoquer schéma-



# *L'homme, ce convive...*



Photo René Burri © Magnum, Paris

tiquement le partage des tâches entre l'homme et la femme à l'aube de l'humanité, quand le premier se livrait à la chasse pendant que la seconde se chargeait de la cueillette.

Cependant, rien ne nous permet d'affirmer que le partage de la nourriture chez les chimpanzés crée entre eux des liens privilégiés, d'autant plus qu'ils conservent, au moment de manger, un comportement individuel.

On peut en conclure que la commensalité est l'apanage de l'homme, et qu'elle remonte à l'apparition de l'espèce.

On dit de l'homme qu'il est un animal doué de langage et de la capacité de se servir d'outils ; on pourrait, à propos de son alimentation, citer une autre particularité : la commensalité. Le premier groupe dans lequel l'être humain aime à partager son repas est la famille.

Selon l'anthropologue français Claude

**« Le premier groupe dans lequel l'être humain aime à partager son repas est la famille. »**



« Dans de nombreuses sociétés, les célébrations rituelles s'accompagnent de festins, qui sont l'occasion de tisser des liens nouveaux ou de renforcer ceux qui existent déjà. » Ci-contre, une cérémonie de mariage dans la tradition shinto au Japon. Les époux engagent leur foi en échangeant trois fois leur coupe de saké.

« L'utilité de la cuisine est remise en cause par les produits prêts à consommer, les aliments pré-cuisinés ou l'habitude de prendre de plus en plus souvent ses repas hors de chez soi, dans les fast-foods et les libre-services. » Ici, ce sont des distributeurs automatiques qui se substituent à la table familiale pour un en-cas pris sur le pouce.

Photo Richard Kaivar © Magnum, Paris



Lévi-Strauss, le mariage est l'échange de femmes entre groupes d'individus. Les femmes auraient donc été la première monnaie d'échange de l'histoire de l'humanité. Il faudrait leur ajouter la nourriture. On ignore si la famille est issue du couple, ou si celui-ci est né du partage de la nourriture entre l'homme et la femme. C'est comme si l'on cherchait à savoir qui de l'œuf ou de la poule est venu le premier !

A partir du moment où il s'est dressé sur ses jambes, l'homme s'est mis à chasser et a appris à se servir d'outils. De ce fait, la viande a commencé à prendre une place importante dans son alimentation. Chez tous les peuples chasseurs qui subsistent encore de nos jours, ce sont les mâles qui chassent. Il semblerait que cette activité ait été dès les premiers jours de l'humanité laissée aux hommes, plus robustes.

On peut penser que l'unité sociale de base, la famille, est apparue le jour où l'homme s'est mis à partager le produit de sa chasse avec une femme et les enfants de cette femme. La famille a commencé à exister lorsqu'une relation sexuelle durable s'est établie entre l'homme et la femme liés par ce partage de la nourriture et qu'il a fallu qu'ils élèvent les enfants nés de leur union.

Pour chasser, l'homme s'éloignait de son lieu d'habitation et évoluait dans un vaste territoire où il menait une vie que l'on pourrait qualifier de sociale. Quant à la femme, elle restait près du foyer, occupée à des tâches plus familiales, comme la cueillette, l'éducation des enfants et les soins du ménage. Les modes de vie féminins et masculins se sont ainsi différenciés en fonction de la répartition des tâches entre l'homme et la femme. Dans presque toutes les sociétés, la préparation du repas familial incombe à la femme. En revanche, il n'est pas rare que ce soit à un homme, cuisinier

de son état, que l'on confie la préparation du repas social.

Il est donc clair que manger n'est pas pour l'homme un acte individuel mais une activité éminemment sociale, quelque chose que l'on partage, qui ne se prend pas en solitaire. Pour le bon déroulement d'un repas, il convient de fixer par des règles le comportement de chacun. Le savoir-vivre à table n'est que la codification de ces règles.

Chaque société définit ses propres règles de bienséance. Il en est ainsi même dans les sociétés où on n'utilise pas de table, ni de couverts sous quelque forme que ce soit — baguettes, couteaux, fourchettes ou cuillères — celles, par exemple, où on a l'habitude de manger avec les doigts. Ces règles sont le reflet complexe de chaque culture et la manifestation extérieure du pouvoir religieux, ou de celui du chef de famille. La grande source de désaccord lors des repas pris en commun est le partage de la nourriture. En l'absence de règles, il est évident que la loi du plus fort est celle qui prévaut. Et c'est peut-être là qu'il faut chercher l'origine des usages de la table, qu'une autorité familiale ou religieuse devait faire respecter pour maintenir l'ordre. Dans n'importe quelle société, s'emparer d'une nourriture déjà offerte à une autre, surtout s'il est sur le point de la déguster, est considéré comme la pire des impolitesses. Cependant, ces règles peuvent être transgressées pour manifester un attachement profond à des êtres très proches (parents, enfants ou conjoints) par l'échange de nourritures déjà entamées.

Les deux grands liens qui unissent la famille sont le sexe et la table. Les relations sexuelles sont limitées au couple et considérées comme incestueuses en dehors de lui. En revanche, la relation de partage autour d'une table est ouverte à tous les membres de la famille et a pour but de les rapprocher.

C'est pour cela que, dans de nombreuses cultures, le foyer et le fourneau sur lequel on cuisine symbolisent la famille.

Cependant, ce symbole a tendance à perdre toute signification dans les sociétés hautement industrialisées. L'utilité de la cuisine est remise en cause par les produits prêts à consommer, les aliments pré-cuisinés ou l'habitude de prendre de plus en plus souvent ses repas hors de chez soi, dans les *fast-foods* et les *libre-services*.

Ainsi, dans les sociétés techniquement avancées, les industries alimentaire et de la restauration sont un défi pour le foyer familial. On assiste à une personnalisation du repas. Jadis, lorsque le foyer était à la fois l'unité de production et de consommation dans une économie qui se suffisait à elle-même, l'individu ne pouvait pas décider seul de l'heure et de la composition de ses repas. A présent, s'il y a des absents à la table familiale, cela ne soulève aucune difficulté : chacun mange quand et où il lui

plaît. Faut-il en conclure que le sens même de la famille, fondée sur le partage de la nourriture, se perd et que l'espèce humaine retourne à une forme de repas individuel proche de celle des animaux ? Si la famille a contribué matériellement et économiquement au succès de nos sociétés industrialisées, il semble douteux que la société parvienne à se substituer à la famille dans les relations affectives que ses membres — époux, parents ou enfants — établissent entre eux.

Chaque membre de la famille moderne passe plus de la moitié de son temps dans la société (au travail, à l'école, etc.). Dans les familles où chacun mène une vie qui lui est propre, la table familiale est le lieu de rencontre privilégié, l'occasion de confirmer son appartenance à la famille. Si cette table disparaissait, la famille n'existerait plus.

Le partage du repas est donc à l'origine de la famille ; la civilisation actuelle n'a pas encore déterminé quelle autre unité de

base, conformément à la psychologie humaine, pourrait la remplacer. Il lui faut donc à ce stade conserver, pour le repas collectif, le système familial actuel, même s'il paraît désuet. Car malgré l'importance que prend le phénomène de la personnalisation du repas, il paraît peu probable que la table ou la cuisine familiales disparaissent dans un avenir proche de nos foyers. ■

**NAOMICHI ISHIGE**, spécialiste japonais d'anthropologie culturelle, est professeur au Musée national d'ethnologie. Il est notamment l'auteur de *Explorer la vie alimentaire et L'ethnologie du gourmand*.



Photo Richard Kalvar © Magnum, Paris



Photo Phelps © Rapho, Paris

# Brésil: manières de table, manières d'être

par Roberto DaMatta

**N**OUS sommes obligés de manger pour vivre, mais chaque société définit ce que signifie pour elle le fait de manger, stipulant ce qu'il est bon de consommer régulièrement et ce que l'on ne peut ingérer sous peine d'être transformé en animal ou en monstre.

Il existe ainsi des règles précises établissant la relation entre l'aliment consommé et le statut du consommateur. Tous les catholiques brésiliens savent que pour communier, il leur faut être à jeun, afin de préserver l'état supposé de pureté compatible avec l'hostie que le croyant accueille à l'intérieur de son corps. Il en va tout autrement quand on reçoit des parents, des compagnons ou des amis chez soi pour le déjeuner du dimanche. Il faut alors choisir le menu avec soin, car il contribuera à l'ambiance que l'on veut créer.

Si je suis invité à une « feijoada », à un « cozido » ou à une « peixada », je me prépare à un rite de commensalité informel où je sais qu'il y aura un lien direct entre le menu, les manières de table et la personnalité des convives. Les divers ingrédients qui caractérisent ces plats (associant respectivement des viandes ou du poisson à des légumes et de la farine) obligent les convives à manger ensemble tout ce qui se présente sur la table, coutume brésilienne qui assimile l'acte de manger à un « mélange » idéal de commensaux, lesquels doivent également se mélanger socialement.

Des règles précises déterminent au Brésil le choix des menus en fonction des convives. Il ne me viendrait jamais à l'idée d'inviter le gouverneur de l'Etat où j'habite à une « feijoada » chez moi. Il serait plus correct de prévoir, pour cette circonstance, un

*Marchande des rues de Salvador, capitale de l'Etat de Bahia (Brésil). Outre du crabe, son étal offre du pé de moleque, sorte de nougat fait avec du sucre roux (à l'extrême droite) et des bananes frites dans une farine de maïs.*

menu plus classique, par exemple un poulet grillé avec une salade ou un plat de viande plus international. En revanche, il n'y a rien d'inconvenant à prendre un café ou à manger un morceau sur le pouce avec des étrangers. Mais dans ce cas, on mange debout, dans un « balcão » (établissement où l'on peut manger rapidement et sans cérémonie) du centre de la ville, selon un mode de dégustation des aliments où l'utilitaire (à savoir, le fait de « manger pour vivre ») l'emporte nettement sur les aspects moraux ou symboliques. A l'inverse, dans de joyeux banquets entre amis, le vieil adage cher à l'Harpagon de Molière est remis en question puisque les convives sont surtout désireux de « vivre pour manger ».

La logique de la cuisine et de la commensalité brésiliennes traduit donc un souci remarquable de concilier les aspects uniyersels de l'alimentation (valeur nutritive et énergétique, soutien de l'organisme, quantité de protéines, etc.) et ses aspects symboliques puisque « l'homme ne vit pas seulement de pain » et que l'acte de manger a une grande importance sociale. Tout cela s'articule autour de ce que Lévi-Strauss aurait pu qualifier de « commensalité totémique », pour désigner un système où les personnes, les milieux, les émotions, les aliments et jusqu'au mode de préparation de la nourriture doivent être en harmonie.

De là sans doute la différence radicale qui

existe au Brésil entre l'aliment et la nourriture. En fait, ces deux termes expriment dans la grammaire culinaire brésilienne une opposition sémantique fondamentale entre l'universel et le particulier. Les Brésiliens savent que toute substance comestible est un « aliment », mais ils savent aussi que tout aliment n'est pas une « nourriture ». En réalité, il ne suffit pas, pour transformer un aliment en nourriture, de passer par l'acte décisif de la préparation, il faut également un certain cérémonial. S'il s'agit de préparer un repas dont l'organisation exige un grand soin et une attention particulière, aucun Brésilien ne se contentera d'acheter des produits de bonne qualité et de les faire cuire en appliquant de manière impersonnelle un livre de recettes, mais il s'efforcera de préparer ces ingrédients avec énormément de soin et en les assaisonnant comme il faut. Puisque la qualité de la nourriture sert avec soin et en abondance traduit le degré de considération que l'on ressent pour l'invité, il est inconcevable qu'on serve à une table brésilienne des plats tout préparés à cuisson rapide, comme cela se fait couramment chez les Anglo-Saxons.

La nourriture est aussi un bon moyen d'exprimer et de souligner une identité, nationale, régionale, locale voire familiale ou personnelle selon les circonstances. L'essentiel est que l'acte de manger cristallise des états émotionnels et des identités sociales. Hors de chez moi, je puis utiliser un plat régional pour exprimer mon identité nationale, mais au Brésil même, j'identifie parfaitement les régions et même les familles à la manière dont elles préparent et servent certains aliments. C'est donc un véritable système de « nourriture totémique » qui

permet d'exprimer des identités sociales. Tous les Brésiliens savent que les gens du Nord-Est sont aussi friands de farine que les souris de fromage, que le « tutú con linguça » (saucisses aux haricots) est caractéristique de l'Etat de Minas Gerais, que le « churrasco » est le plat favori des gauchos du Sud, etc.

Aussi, lorsqu'on parle de cuisine brésilienne, faut-il penser à la fois aux modalités du repas et aux groupes de personnes appelées à partager certains aliments. En certaines occasions, il est indubitable que la nourriture acquiert la même personnalité sociale qu'un individu, ce qui explique l'énorme importance des offrandes de nourriture dans les cultes populaires brésiliens. On distingue ainsi au Brésil des mets associés au sacré ou au profane, à la maladie ou à la santé, à la virilité ou à la féminité, à l'enfance ou à la maturité.

Le fait de passer à table est censé supprimer les antagonismes. Pour les Brésiliens, il y a des plats, des situations (le carnaval), qui partagent, avec certaines femmes, le privilège d'être irrésistibles, si bien que l'apparition de tel ou tel suffit à susciter une certaine forme de commensalité, imposant un début d'harmonie entre les personnes réunies autour de la table.

Mais le symbolisme de la nourriture permet aussi d'aborder un problème très complexe que les anthropologies de l'alimentation ont tendance à négliger. Je pense à la recherche d'une explication rationnelle des particularismes culinaires que l'on constate au sein de chaque société. Un refrain populaire affirme que les hommes peuvent mourir par la bouche, mais il existe pour chaque société des mets pour lesquels il vaut la peine de mourir. Ce n'est pas un hasard si la société nord-américaine présente un modèle culinaire individualiste où chacun pioche dans son « plateau-repas » en tête à

tête avec son journal ou son téléviseur. Il y a sûrement un lien étroit entre l'industrie du « fast food » et du libre-service et les valeurs d'« autonomie personnelle » et d'indépendance qui sous-tendent, par exemple, la société des Etats-Unis.

Et qu'en est-il du Brésil ou d'autres pays où la cuisine traditionnelle est associée à des formes de restauration plus modernes et individualistes ? L'on assiste dans ce cas à une certaine coexistence entre une pratique moderne qui consiste à manger seul ou en compagnie d'inconnus un produit culinaire individualisé du type « hamburger » et des formes d'alimentation traditionnelles où ce refus très récent de la commensalité disparaît à la faveur de banquets évocateurs d'une intimité à laquelle on reste attaché.

L'exemple brésilien montre que ces deux styles ne sont pas exclusifs l'un de l'autre, bien au contraire, mais qu'ils peuvent susciter une curiosité exploratoire qui les renforce mutuellement comme s'il existait au sein de ces sociétés un double style d'alimentation. Le premier de ces modes exprime notre « modernité » alors que l'autre nous rappelle que l'acte de se nourrir est saturé de relations entre personnes. Il existe en effet au Brésil une cuisine publique, impersonnelle et individualisée, qui contraste avec la cuisine faite à la maison ou traditionnelle, laquelle nous renvoie aux relations sociales fondamentales qui donnent sa forme et son sens à notre vie.

D'une manière générale toutefois, le manger conçu comme un acte de sociabilité concrète est lié indissolublement aux parents, aux amis et aux compagnons, c'est-à-dire à tous ceux qui participent de la même intimité. En ce sens, il n'est pas inutile de signaler que tous les plats brésiliens nationaux comme la « feijoada », la « peixada », le « cozido », la « vatapá » (plat à base de farine de manioc ou de riz, et de poisson ou de viande) et le « carurú », caractéristiques de l'Etat de Bahia, associent délibérément le solide et le liquide, la viande et le poisson, les légumes secs et les légumes verts.

Notre cuisine privilégie la combinaison d'ingrédients qu'on a tendance ailleurs à dissocier. Le Brésilien est sensible à leur disposition sur l'espace de la table et il marie harmonieusement le haricot noir à diverses sortes de viande, au chou, à l'orange, au « torrezno » (lardons) et à la farine blanche de manioc, ce qui donne des manières de table un peu bizarres, chacun picorant çà et là pour tout mélanger au centre de l'assiette.

A l'image de la table, où le plat principal est entouré de plats secondaires selon une hiérarchie parfaitement définie, le centre de chaque assiette est aussi réservé à l'aliment principal. A cet égard, c'est comme si à tous les niveaux on mettait l'accent sur la gradation. L'idéal de la cuisine brésilienne est ainsi de réunir en de grandes occasions des plats et des convives appropriés selon un cérémonial harmonieux qui est le grand symbole brésilien de la sociabilité.

On peut dès lors se demander si cette ordonnance de la table (où l'on retrouve toujours une figure principale et des acteurs secondaires), ces manières de table (se servir d'abord du plat principal et ensuite des autres), la façon même de manger ne sont pas directement liés à ce que j'appellerais des nourritures intermédiaires, liant efficace qui depuis des siècles permet à une société aussi hiérarchisée d'absorber et d'harmoniser des valeurs étrangères.

C'est un peu ce que nous faisons quand nous associons humblement et délicatement dans le même plat le noir du haricot et le blanc de la farine de manioc pour former en mélangeant les deux une masse intermédiaire, aussi appétissante qu'une peau métisse. ■

**ROBERTO DAMATTA**, du Brésil, est professeur d'anthropologie sociale au Musée national de Rio de Janeiro. Il a enseigné dans diverses universités, aux Etats-Unis, au Royaume-Uni et à la Maison des sciences de l'homme à Paris. Il a publié notamment : *A Divided World (Un monde divisé)* et *Carnavais. Malandros e Heróis (Carnavals, bandits et héros)*.

**Offrandes rituelles pour une cérémonie macumba, à Rio de Janeiro (Brésil).**

Photo Bruno Barbey © Magnum, Paris



# Un art de vivre: la diététique traditionnelle



**S**I beaucoup de gens apprécient l'exquis raffinement de la cuisine chinoise, peu savent que mets et boissons jouent en Chine un rôle important dans la prévention et la guérison des maladies.

Les Chinois savent depuis des millénaires que de nombreux aliments ont des vertus curatives. Il y a 40 siècles, pendant la période dite de la culture Longshan, nos ancêtres maîtrisaient déjà la fermentation du vin, dont ils se servaient comme boisson et ingrédient culinaire, mais aussi comme médicament pour épaissir le sang, nourrir le *qi* (énergie vitale), réchauffer l'estomac et lutter contre les refroidissements. On notera à ce sujet que la partie inférieure de l'ancien caractère chinois pour soigner et guérir (醫) est formée du caractère désignant le vin (酉 = 酒), ce qui montre bien que « l'alimentation et la cuisine ont la même origine ; toute nourriture est aussi un médicament. »

Les premiers diététiciens professionnels apparaissent dès la dynastie des Zhou (du 11<sup>e</sup> siècle à 221 av. J.-C.). Selon *Le canon de la médecine*, premier traité de médecine chinoise écrit dans la période des Printemps et Automnes (de 770 à 476 av. J.-C.), il ne suffit pas de soigner la maladie par des drogues ; il faut accompagner ce traitement d'une diète appropriée. L'éminent docteur Bian Que, qui vécut à l'époque des Royaumes combattants (475-221 av. J.-C.), allait jusqu'à affirmer qu'il fallait traiter les maladies par les aliments avant de recourir aux drogues, estimant que la diète constituait une partie intégrale du traitement médical.

Le *Recueil des vénéralbles, pacifiques et bienveillantes prescriptions* rédigé sous les Song (960-1279) fournit des recettes culinaires détaillées pour le traitement de 28 maladies différentes, où figurent notamment des bouillies fabriquées à partir de divers éléments. Par exemple, les personnes souffrant d'œdèmes doivent absorber force bouillies de haricots noirs ; la purée d'amandes est conseillée pour la toux ; la chair de poisson bouillie est censée guérir de la dysenterie, etc.

Mon expérience personnelle de diététicienne exerçant depuis 40 ans dans une clinique m'a permis d'apprécier pleinement les possibilités de cette médecine diététique. Mère de famille moi-même, je m'intéresse tout particulièrement aux problèmes des futures mères et des accouchées. Je me souviens notamment d'une petite jeune

**A gauche, la préparation du poisson vue par un sculpteur de l'époque Han (3<sup>e</sup> siècle av. J.-C.). A droite, confection de pâtes à la main dans la Chine contemporaine.**



# chinoise

par Li Ruifen



femme qui pesait moins de 50 kg avant de tomber enceinte et qui se demandait comment elle pourrait supporter les fatigues de la grossesse et de l'accouchement. Je lui composai donc des menus spéciaux en respectant la pratique traditionnelle chinoise — poule bouillie sans sauce au soja, œufs cuits dans du vin de riz au gluten, bouillies de mil assaisonnées de sucre brun et de sésame, et autres nourritures *re*, c'est-à-dire « chaudes ». Quelques mois de ce régime suffirent à la remettre sur pied, bien qu'elle ait choisi de nourrir elle-même son enfant ; en fait, l'expérience de l'accouchement l'avait littéralement métamorphosée.

Selon la médecine traditionnelle chinoise, la complexion physique de l'accouchée est *xu* (faible) et *han* (froide) et elle souffre de dysfonctions organiques. Il lui faut donc absorber des nourritures *re* ou *wen* (tièdes) pour reconstituer son énergie vitale. A l'inverse, le porc, le canard, les haricots et autres nourritures *han* doivent être déconseillées aux jeunes mamans.

Des centaines de mères me consultent également sur la meilleure manière de nourrir leurs enfants. Je me souviens d'un prématuré si menu et si faible qu'il n'avait même pas la force de téter le sein maternel. En général, on ne donne pas cher des chances de survie de nouveau-nés aussi chétifs. Le nourrisson m'ayant été confié, j'entrepris de le nourrir d'un jus épais de riz bouilli. Selon la médecine traditionnelle chinoise, le riz étant naturellement doux et neutre est facilement absorbé par la rate et les reins. Le fameux médecin Li Shizhen qui vivait au temps des Ming (1368-1644) affirmait déjà que les « bébés maigres et sombres de complexion qui sont nourris avec du riz bouilli deviennent potelés et clairs de peau après une centaine de jours ».

Le jus de riz apportait donc à l'enfant les calories nécessaires. Peu à peu, j'y ajoutai de la poudre de lait, des jaunes d'œuf, de la pâte de poisson, de la soupe de haricots et d'autres sources d'acides aminés, ainsi que des jus de légumes et de fruits riches en vitamines et en sels minéraux. L'enfant fut nourri d'abord par petites cuillerées, puis par des quantités plus grandes d'aliments progressivement diversifiés. En moins de 100 jours, ce bébé avait pris plus de poids que les autres enfants du même âge. A six mois, je réduisis sa consommation d'amidon pour contrôler son poids et lui fis manger plus de légumes et de fruits. A douze mois, c'était un enfant débordant de vie et de santé. De nombreuses mamans chinoises ont toujours peur que leurs enfants ne mangent pas à leur faim et tendent à les gaver d'aliments trop riches en protéines. Les résultats sont généralement catastrophiques, car la suralimentation abîme le système digestif.

Il arrive aussi que des vieillards viennent me demander ce qu'il faut manger pour vivre longtemps. Je leur cite invariablement le précepte du célèbre docteur Sun Simiao de la dynastie des Tang (618-907) : « Beaucoup de repas légers ». Cette formule convient aux gens âgés dont les fonctions organiques se dégradent peu à peu. Les vieillards doivent manger légèrement en évitant les sucres, le sel et les graisses. Je leur suggère également de prévoir deux ou trois en-cas entre les trois repas quotidiens.

A chaque repas, je leur conseille de s'arrêter de manger avant que leur estomac ne soit plein. Leur alimentation devrait comporter au moins 20, voire 30 à 40 plats différents, pour leur fournir tous les éléments nutritifs dont ils ont besoin.

Mme Zhang, écrivain, est une vieille dame dont le mode de vie me semble particulièrement recommandable. Chaque jour elle mange du mil, du maïs décortiqué séché, des haricots, des cacahuètes et autres graines. Chacun de ses repas comporte un plat de légumes verts et elle a un faible pour la purée de haricots. Elle prend grand soin de préserver un équilibre entre la partie *han* et la partie *re* de son alimentation, et d'alterner les périodes d'activité et de repos. Levée tôt et tôt couchée, on la rencontre fréquemment en train de se promener. Elle s'est imposée de parcourir chaque jour dans son appartement une distance de 7 000 pas. Elle se masse elle-même tous les jours et vaque à ses occupations ménagères. A plus de 80 ans, elle est en pleine forme physique et intellectuelle, ce qui lui permet de continuer à écrire.

Comme le rythme du métabolisme est plus lent chez les gens âgés, je lui ai conseillé d'enrichir son alimentation en protéines. Je lui ai indiqué qu'au lieu de manger des « quadrupèdes » (vache, porc, mouton, etc.), mieux valait manger des « bipèdes ailés » (poulet, canard ou autre volaille), des « monopodes » (les champignons) ou des « apodes » (les poissons). La volaille et le poisson sont des aliments riches en protéines, pauvres en graisses et dont les tissus composés de fibres courtes sont très digestes. Quant aux champignons, ils sont une source abondante de protéines végétales.

Je me souviens d'avoir confectionné un jour pour Mme Zhang un plat de fête à la fois maigre et très nourrissant, « le canard aux huit trésors ». J'ai utilisé pour la farce

des plantes riches en protéines végétales — des champignons *xianggu* (qui reconstituent l'énergie vitale, régularisent la circulation du sang et réduisent les humeurs) ; des graines de lotus (auxquelles on attribue des propriétés sédatives, qui stimulent le cœur et abaissent la tension) ; du sésame (qui nourrit et tonifie les muscles et humecte les intestins) ; des dattes chinoises (qui tonifient la rate, régularisent les fonctions digestives, entretiennent l'énergie vitale et reconstituent les fluides organiques) ; des châtaignes (qui nourrissent la rate, stimulent l'estomac, renforcent les reins et améliorent la circulation sanguine) ; des graines de *gingko* (qui réchauffent les poumons, renforcent l'énergie vitale, combattent l'asthme et désintoxiquent) ; des cacahuètes (qui stimulent la rate, régularisent les fonctions digestives, humectent les poumons et combattent la toux) ; des pousses de bambou (qui combattent l'échauffement, réduisent le phlegme, régularisent les fonctions stomacales et humectent les intestins), et du riz au gluten. La combinaison de ces différents ingrédients avec le canard (qui nourrit le principe *yin*<sup>1</sup> et élimine les humeurs malsaines) donne un plat idéal pour les gens âgés.

Je suis généralement les pratiques traditionnelles de choix des nourritures adaptées pour redonner peu à peu de la force à mes patients, surtout lorsque leur état est critique. Il faut que le malade absorbe suffisamment de calories pour rester en vie, résister à la maladie et développer son système de défense auto-immunitaire afin de multiplier ses chances de guérison.

J'ai dû m'occuper, voici quelques années, d'une femme opérée d'un cancer à l'estomac dont les métastases avaient envahi les ganglions lymphatiques. On ne lui donnait pas plus de trois mois à vivre, d'autant que sa chimiothérapie l'affaiblissait considérablement. Ce traitement la faisait vomir par

une sorte de réflexe conditionné qui lui faisait perdre deux à trois kilos après chaque séance. Je décidai donc de la faire jeûner le matin ou elle devait subir son traitement. Mais lorsque l'effet toxique de la chimiothérapie commençait à se dissiper, vers quatre heures de l'après-midi, je la soumettais à un régime alimentaire spécial qui comportait tous ses plats favoris. Pour une personne dans cet état de faiblesse, chaque bouchée comptait : elle était donc constamment alimentée jusqu'au soir. Le matin des séances de chimiothérapie suivantes, on lui donnait une tranche de gingembre à sucer pour l'empêcher de vomir et réchauffer la rate et l'estomac. Grâce à ces soins, et bien qu'elle dût subir huit traitements chimiothérapeutiques en un peu plus d'un an, ma patiente reprit plus de 10 kg et vécut encore 5 ans, alors qu'on la croyait condamnée à brève échéance.

La médecine traditionnelle chinoise souligne la nécessité de varier l'alimentation en fonction des individus. L'organisme humain a besoin pour survivre de tous les types de nourriture selon des quantités qui dépendent de l'âge, de la complexion et des habitudes alimentaires de chacun, mais aussi de facteurs tels que le climat. Il faut éviter aussi bien la suralimentation que la privation pour protéger la rate et l'estomac. L'utilisation avisée des aliments pour bâtir l'organisme permet de mettre l'accent sur la prévention des maladies.

D'après la médecine traditionnelle chinoise, le corps humain est composé des éléments *yin*, *yang*<sup>2</sup>, *xu* et *han*. Les aliments

**Les cuisines régionales chinoises reflètent le climat, les habitudes et les ressources du terroir. Ainsi, dans l'Est (ci-dessous à Shanghai), les gens sont friands de mets épicés alors que ceux de l'Ouest ont un penchant pour les saveurs acidulées.**





Trois spécialités de la grande tradition culinaire chinoise ; ci-dessus, une « fondue » : des crevettes et des lamelles de viande et de légumes sont plongés dans le bouillon qui mijote dans le braser. En haut à droite, « navettes au consommé de poulet », accompagnées de pousses de bambou et de jambon. Ci-contre, des Hudie Su, pâtisseries en forme de papillon.



Photos Dai Jiming © Agence Xinhua, Beijing



sont classés en *han*, *re*, *bu* (nourrissants) et *xie* (amaigrissants) en fonction de leur goût : doux, amer, piquant, salé ou pimenté. Le choix des aliments tient compte de la saison, du climat et de la combinaison des deux. La tradition chinoise associe les quatre saisons aux états suivants : printemps-tiède, été-chaud, automne-sec, hiver-froid, et pense que notre condition physique évolue de la même façon. Il faut donc modifier son alimentation en fonction de ces changements si l'on ne veut pas tomber malade.

Cela signifie, par exemple, manger plus de légumes et moins de graisses au printemps, car il y a alors libération de *qi*, l'énergie vitale ; celle-ci affleure à la surface avec le sang, ce qui conduit à éviter les nourritures sèches et épicées. Les chaleurs estivales entraînent généralement une perte d'appétit et un ralentissement des fonctions du système digestif. Il est donc souhaitable d'absorber des nourritures acides et autres aliments froids pour combattre l'échauffement toxique de l'organisme. L'arrivée de l'automne et d'un temps plus froid entraîne un regain d'appétit. Il convient alors d'absorber une certaine

quantité d'aliments brûlants et épicés pour permettre au corps d'évacuer la chaleur estivale résiduelle. Avec l'hiver, le rythme du métabolisme s'accélère et l'on peut donc inclure dans son alimentation plus de plats riches et épicés.

Les huit grandes traditions culinaires chinoises reflètent la situation géographique, les mœurs, les habitudes et les ressources des différentes parties de notre pays dont elles sont originaires. Par exemple, les gens du Sichuan sont friands de mets poivrés, peut-être parce qu'ils habitent au fond d'une immense cuvette où l'humidité règne toute l'année. Les plats chauds et épicés permettent à l'organisme d'éliminer cette humidité et de rétablir l'équilibre du métabolisme. Dans le même ordre d'idée, les Chinois du sud aiment les plats sucrés et ceux du nord préfèrent le salé ; les gens de l'est apprécient les plats épicés et ceux de l'ouest ont un penchant pour les saveurs acidulées.

La médecine diététique chinoise se fonde sur le principe qui veut que « si elle se heurte à une véritable énergie dans le corps, la maladie est incapable d'attaquer ». Elle accorde donc à la prévention un rôle pré-

éminent ; le traitement curatif, une fois que la maladie s'est déclarée, vient en second.

La cuisine qui guérit est un sujet trop complexe pour qu'on puisse l'épuiser dans les bornes d'un article. Néanmoins, j'aimerais conclure sur une citation de l'éminent docteur Chen Zhi, qui affirmait au 13<sup>e</sup> siècle que « bien qu'il existe des centaines de milliers de choses bonnes à manger sur la terre et dans la mer, leurs cinq couleurs<sup>3</sup>, leurs cinq parfums et leur nature de *han*, *re*, *bu* et *xie* sont englobés dans les principes du *yin* et du *yang* et dans les cinq éléments<sup>4</sup>. » ■

1. *Yin* : principe femelle ou négatif.

2. *Yang* : principe mâle ou positif.

3. Les cinq couleurs : bleu, rouge, jaune, blanc, noir.

4. Les cinq éléments : bois, feu, terre, métal et eau, avec leurs propriétés caractéristiques, servent à expliquer, dans la philosophie ancienne, la composition et la nature de l'univers matériel. Cette classification a été reprise ensuite par la médecine traditionnelle pour symboliser l'harmonie du corps humain et du monde naturel, et les relations physiologiques et pathologiques entre les organes internes.

**LI RUIFEN**, diététicienne chinoise, est, à Beijing, directrice adjointe du Centre de recherche de gastronomie et de nutrition, et vice-présidente de l'Association de nutrition.



# Le Paradis perdu

par Piero Camporesi

**L**A mélancolie a toujours été, pour la médecine prémoderne occidentale, le pire ennemi de la vie « réglée », harmonieuse, soutenue par un parfait équilibre des humeurs et, en particulier, du sang, véritable « aliment de la vie ». La maîtrise du corps et le maintien de son équilibre passaient par la modération des désirs, la sage et prudente administration du « trésor de vie » dont dépendent la qualité et la durée de l'existence.

On cherchait la clé de la vie dans la phénoménologie de la nutrition, dans les « vertus » et les « pouvoirs » secrets des aliments. Les anciennes écoles de sciences naturelles reconnaissaient lucidement que le corps n'a à répondre de ses propres actes qu'en fonction de lui-même, et non de normes morales ou de commandements imposés par des codes religieux. C'était l'antique précepte de Delphes, le « connais-toi toi-même », dont l'usage en tant qu'instrument de connaissance était étendu non seulement à la vie intérieure, mais aussi à la matérialité de l'objet étudié, c'est-à-dire de l'homme. La maîtrise des passions, le contrôle des pulsions et des rythmes secrets du corps, de l'univers des désirs et de celui des besoins, conduisaient à l'unité parfaite. La connaissance de soi rejoignait l'hygiène de la personne.

Dans cette perspective où le déroulement de la vie se voulait équilibré et conscient, les plaisirs avaient pour seule limite la gestion

prudente et attentive des fonctions biologiques et physiologiques, dans laquelle résidait la sagesse du corps.

Au centre de ce système d'attention vigilante à soi-même, la règle alimentaire ou diététique devenait l'arbitre absolu des destinées du corps et de l'harmonie de l'esprit. Le difficile équilibre des quatre humeurs sur lequel reposait le merveilleux édifice du corps humain pouvait être rompu non seulement par l'absorption de mets incompatibles avec le « tempérament » individuel et par l'ignorance de la « nature des aliments », mais aussi par un mauvais dosage, par des excès ou des privations alimentaires à caractère maniaque.

L'enfer de l'intempérance et de la corruption des humeurs s'ouvrait alors sous les pieds et faisait rage dans le sang de l'incontinent insatiable ou du languissant anorexique. Le « régime salubre », le régime modéré et mesuré d'alimentation du corps qui régissait l'équilibre de l'esprit, se trouvait bouleversé par ces formes scandaleuses de déviationnisme alimentaire. Déstabilisé, le « régime sain » compromettait irrémédiablement le « régime salubre », la maîtrise de l'âme et de la psyché. Et ce n'est pas un hasard si, dans l'imaginaire prémoderne, le jardin des délices (le « paradis de plaisir » de la Bible) coïncidait avec l'Eden inaltéré et incorruptible où — avant que le péché d'Adam n'introduisît dans le monde le



Homme qui marche (v. 1950), huile sur papier du peintre et sculpteur suisse Alberto Giacometti (1901-1966).



Le combat de Carnaval et de Carême, détail du tableau du peintre flamand Pieter Bruegel l'Ancien (1525 env.-1569).

## Boulimie, anorexie et toxicomanie



Photo © Moravské Museum, Brno

fléau du déséquilibre et de l'intempérance — la parfaite harmonie des humeurs tenait en respect et la Maladie et le Mal. Mais, paradoxalement, c'étaient précisément les rêves édéniques ou l'angoisse de la chute dans l'abîme infernal qui provoquaient le court-circuit de la névrose alimentaire, perturbant gravement le délicat système de l'ordre physiologique.

Encore aujourd'hui, la norme diététique et le fragile mécanisme de l'autocontrôle peuvent être mis à mal soit par des peurs aliénantes, soit par des désirs excessifs et exorbitants. C'est alors que se mettent irrésistiblement en place des cérémoniaux alimentaires de compensation ou de privation.

La recherche du doux, du sucré, du voluptueux, le plaisir d'accumuler sont stimulés de manière irrésistible par le désir inconscient de recréer artificiellement le rêve de félicité édénique, de retrouver d'une manière ou d'une autre les délices de miel, de manne et de lait que connurent nos lointains ancêtres. La boulimie incontrôlable qui se traduit par d'impressionnants régimes hypercaloriques naît du rêve poignant de la re-création, du désir d'exalter les puissances vitales, de retrouver par l'intermédiaire de la nourriture, d'aliments régénérateurs et revitalisants, la condition édénique perdue, de se réfugier dans le sein pur et heureux de la terre nourricière afin d'annuler la perte quotidienne de vie et

d'exorciser par la nourriture l'obscur précarité du futur.

L'illusion de pouvoir arrêter l'irrésistible entropie et la dissipation de notre chaleur et de notre énergie a pendant de longs siècles alimenté le mythe du reconstituant, du fortifiant, du miraculeux élixir de jeunesse qui rend, en même temps que l'élan vital, le bonheur perdu.

L'anorexie, en revanche, traduit la chute prématurée et redoutée dans le monde souterrain de la nuit et de l'amertume, de la faim et de la soif, la défaite de la libido vaincue par les pulsions de mort. C'est le signe que l'on s'abandonne à la « dissolution » et au délabrement de la chair, c'est le symptôme d'une irrésistible envie de goûter aux plaisirs pervers de l'agonie en anticipant volontairement et progressivement l'heure de la décomposition.

La bataille entre Carnaval, gras, jovial, cordial et sanguin, et le sombre, mélancolique et osseux Carême (au teint décoloré caractéristique du « visage mélancolique ») symbolisait — sous le couvert de l'allégorie du jeu dramatique — le conflit entre les deux grands principes qui gouvernent la vie (les deux « grandes puissances ») et président aux destinées du monde, les deux tentations et les deux forces d'attraction contraires : le dédoublement entre le régime nocturne et le régime diurne, les phases de la vie qui alternent entre les deux

« Vénus paléolithique » trouvée à Dolní Vestonice (Tchécoslovaquie) et modelée dans un mélange d'argile et de poudre d'os (11,4 cm).



Photo © Giraudon, Paris. Musée Condé, Chantilly

**Le déjeuner de jambon. Détail d'un tableau du peintre français Nicolas Lancret (1690-1743).**

pôles opposés de l'intensification et de l'annulation des pulsions vitales.

Le mythe de la longue vie, du retour à l'ère des patriarches, les recettes et les secrets pour retarder la vieillesse, pour prolonger l'existence ou, sur le versant opposé, la tentation de l'abrégé, de la refuser en se libérant de l'impulsion primordiale et d'alléger définitivement le poids de la chair, se matérialisaient par l'appétit ou l'inappétence pathologiques et se mesuraient à cette aune. L'un et l'autre étaient issus de la logique du manque et de l'absence, de la nostalgie du bonheur perdu — à retrouver à tout prix pour les uns, irrécupérable pour les autres.

Et c'est bel et bien l'aporie de la vie, l'absence de plénitude de l'être, la perception frustrante des tristes limites de la condition humaine confinée dans l'espace et dans le temps, qui déclenchent cette recherche effrénée de solutions de rechange, qui édifient dans les êtres un laboratoire de songes et de paradis artificiels destinés à dilater les étroites limites fixées par la dure nécessité biologique, annulant le temps battu par l'horloge de la vie, de l'histoire et de l'inévitable commerce social.

A toutes les époques et dans toutes les

cultures, le besoin qu'ont les hommes de recréer un temps intemporel ou hors du temps, en dehors de l'histoire, et de parvenir à une condition édénique dans un espace différent, de réinventer un ailleurs en remontant jusqu'à la préhistoire du moi, de segmenter avec une infinité de parenthèses le temps de la vie sur terre pour le recomposer en une géométrie nouvelle, a déclenché une longue et dramatique recherche de « médiateurs d'oubli », qu'il s'agisse simplement de mets et de boissons aux propriétés euphorisantes, toniques et cordiales, propices à l'allégresse et à la convivialité, ou de filtres et autres potions magiques, ou encore d'insidieuses substances hallucinogènes.

Les drogues rituelles (champignons, herbes ou feuilles) utilisées dans certaines pratiques religieuses pour dilater le champ de la conscience, explorer en des voyages imaginaires le royaume de l'invisible, entrer en contact avec les esprits extra-terrestres qui président à l'ordre cosmique (la fumée du tabac des cultures amérindiennes et celle de l'encens des liturgies chrétiennes sont les fugaces fils de communication olfactive tendus pour favoriser le dialogue et capter les messages de l'insondable), ont longtemps constitué un puissant moyen de communi-

cation magico-religieuse. Institutionnalisé par la liturgie et réglé par le calendrier sacré, l'emploi des hallucinogènes rituels était profondément ancré dans la culture collective du groupe social qui y recourait et le disciplinait.

Dans la société actuelle, largement désacralisée, la consommation de drogues — maintenant que l'usage n'en est plus réglé et canalisé — est devenue une périlleuse expérience individuelle des limites de la conscience, une tentative désespérée de fuite personnelle, un rite négatif de désagrégation de la tribu et d'affranchissement illicite du corps social perçu comme une prison grise et oppressante, sans lumière, sans couleur et sans odeur. ■

**PIERO CAMPORESÌ**, historien de la culture et essayiste italien, est professeur de littérature italienne à l'Université de Bologne et directeur d'études invité à l'École des hautes études en sciences sociales de Paris. Il a publié de nombreux ouvrages sur l'anthropologie de la littérature et l'histoire des cultures populaires, qui ont été traduits en plusieurs langues. En français ont paru *Le pain sauvage* et *La chair impassible*.



Photo © Scala, Florence

**Le repas au monastère. Détail d'une fresque du peintre italien Luca Signorelli (v.1445-1523) illustrant la vie de saint Benoît à l'abbaye de Monte Oliveto, non loin de Sienne.**

## Crises alimentaires

**D**ES conjonctures climatiques exceptionnelles, telles les sécheresses étendues et persistantes qui ont durement éprouvé l'Afrique au sud du Sahara ces dix dernières années, s'accompagnent généralement de crises alimentaires aiguës. Parmi les catastrophes naturelles, ces accidents climatiques ont les conséquences les plus durables : déficits vivriers, risques d'épidémies, exode rural en direction des villes mieux ravitaillées.

D'autres facteurs pèsent aussi très lourdement sur la production et la consommation alimentaires : la récession économique de ces dernières années et les déséquilibres qui en ont résulté — augmentation du chômage, baisse des revenus, alourdissement de la dette extérieure — se sont soldés dans de nombreux pays en développement par une dégradation des conditions de vie et de la nutrition. Cette situation a été considérablement aggravée dans certaines régions par les guerres et les désordres civils.

À la fin de 1985, le Système mondial d'alerte rapide de l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) signalait que 11 pays étaient en proie à des pénuries alimentaires exceptionnelles, à savoir 6 pays africains, 4 pays asiatiques et un pays d'Amérique centrale. En 1984, 34 pays étaient dans ce cas (25 en Afrique, 6 en Asie, 2 en Amérique centrale et un en Amérique du Sud). La situation s'est donc beaucoup améliorée, grâce, surtout, à de meilleures conditions météorologiques et à un accroissement de la production vivrière en Afrique sub-saharienne.

Pour ce qui est de l'aide alimentaire, la FAO estimait, à la fin de 1985, à 12,5 millions de tonnes le volume des expéditions céréalières de 1984-1985, soit 2,7 millions de tonnes de plus que l'année précédente. Cette augmentation sensible était due pour l'essentiel à l'accroissement des expéditions destinées à l'Afrique. Pour 1985-1986, les engagements d'aide céréalière étaient nettement moindres, le retour des pluies ayant permis une évolution plus favorable des besoins alimentaires en Afrique. ■

Source : *La situation mondiale de l'alimentation et de l'agriculture 1985*, rapport de la FAO.

# Aide alimentaire et habitudes nutritives



Photo Tortoli/FAO, Rome

**D**ES catastrophes naturelles comme la sécheresse, les inondations, les nuages de sauterelles, etc., se traduisent souvent par une rupture brutale avec l'environnement habituel qui oblige des familles entières à faire appel à l'aide alimentaire pour survivre, ce qui peut entraîner des modifications dans les habitudes de consommation. On est dès lors en droit de se demander si cette forme d'aide ne risque pas de modifier les habitudes alimentaires des bénéficiaires et, dans l'affirmative, si cela se fait au bénéfice ou au détriment des intéressés. Ces changements ne risquent-ils pas également de modifier les économies locales ou nationales et de créer une dépendance vis-à-vis des denrées importées si l'agriculture locale se révèle incapable de s'adapter à l'évolution du goût des consommateurs ?

Toutes ces questions sur les effets potentiels des programmes d'aide alimentaire d'urgence sont particulièrement d'actualité compte tenu des risques croissants de situation d'urgence dans de nombreuses parties de l'Afrique exposées à la sécheresse et à la guerre. Les bénéficiaires de l'aide alimentaire d'urgence risquent de devenir de plus en plus dépendants des rations alimentaires qu'ils reçoivent, surtout quand la situation se prolonge pendant des années. La plupart des principaux donateurs font le maximum pour proposer des denrées utilisées traditionnellement par les destinataires de l'aide, mais cela n'est possible que si ces denrées figurent parmi leurs stocks d'excédents. Quant aux achats sur place, ils peuvent également poser des problèmes dans

les situations d'urgence dans la mesure où la pénurie encourage l'inflation.

Il est commode de distinguer entre les programmes d'urgence qui apportent une aide alimentaire aux populations autochtones et les programmes d'aide aux réfugiés (encore que l'aide aux réfugiés soit généralement confondue, au moins à ses débuts, avec l'aide d'urgence). Cette distinction peut être importante pour les conséquences sur les habitudes alimentaires dans la mesure où les programmes d'urgence sont généralement de durée plus courte que les programmes d'aide aux réfugiés et bénéficient d'envois de denrées plus conformes aux habitudes des bénéficiaires, les donateurs étant mieux à même de libérer des stocks limités de produits nécessaires.

D'autre part, les bénéficiaires de l'aide alimentaire d'urgence ne reçoivent pas forcément une ration alimentaire complète, et peuvent fort bien continuer à consommer certaines denrées locales alors que la plupart des réfugiés dépendent totalement des rations qui leur sont distribuées, au moins au début. Tous ces facteurs rendent certes une modification des habitudes alimentaires moins probable chez les bénéficiaires de l'aide d'urgence que chez les réfugiés, mais comme les opérations d'urgence touchent souvent des populations beaucoup plus importantes, si elles entraînent effectivement des modifications des habitudes alimentaires, leurs répercussions sur l'agriculture locale seront beaucoup plus importantes et leur extension à d'autres groupes de population plus probable.

C'est le Programme alimentaire mondial

## *Nuée de criquets dans le ciel africain.*

(PAM) qui fournit l'essentiel de l'aide alimentaire aux réfugiés, généralement en leur proposant au moins trois types de denrée : 400 grammes de céréales (maïs, riz ou blé), de l'huile ou d'autres graisses (30 grammes) et une source de protéines comme les légumineuses ou le lait écrémé en poudre. Certains programmes du PAM fournissent également du poisson, de la viande et du fromage, la ration totale représentant en général jusqu'à 1 800 kilocalories\* par personne. Toutefois, pour les opérations d'urgence, le Programme alimentaire mondial n'est pas nécessairement l'unique donateur, ce qui veut dire que ces types de ration sont limités tant du point de vue de la variété que de la quantité. La principale denrée est généralement un aliment de base, comme les céréales, associé si possible et en cas de besoin à des matières grasses; la ration moyenne fournit environ 1 400 calories et il est recommandé d'y ajouter 40 grammes de protéines.

De nombreux facteurs conditionnent les habitudes alimentaires et personne ne mange simplement pour satisfaire les besoins de son organisme en divers aliments nutritifs. On mange pour se rassasier en consommant de préférence les mets dont on aime le goût. La couleur joue également un rôle important ainsi que les facteurs d'ordre culturel, socio-économique et démographi-

\* Les diététiciens ont tendance à employer le mot calories en supprimant le préfixe kilo, mais le terme correct est bien « kilocalorie ».



que. Ils peuvent entraîner l'interdiction de certaines nourritures et il peut arriver qu'une modification radicale des habitudes alimentaires imposée par des facteurs extérieurs représente pour les intéressés une véritable rupture symbolique avec leur milieu social. Au Bengale, par exemple, lors de la grande famine de 1944, de nombreux consommateurs de riz ont préféré se laisser mourir de faim plutôt que de manger la farine de blé fournie par un programme d'aide.

L'aide alimentaire peut modifier les habitudes alimentaires de bien des façons, par exemple en entraînant l'effondrement du prix des denrées de substitution produites localement et donc de la production agricole. Des quantités toujours plus importantes d'aide alimentaire peuvent alors se révéler nécessaires pour compenser le déficit agricole ainsi créé et cet afflux de denrées étrangères risque de favoriser la modification des habitudes alimentaires. Dans bien des cas, cette évolution ne devrait guère être encouragée. Par exemple, la distribution de blé ou de riz au titre de l'aide alimentaire permet aux paysans comme aux consommateurs urbains d'accéder à des denrées généralement considérées plus avantageuses. Toutefois, malgré les nombreuses études effectuées, en particulier en Inde, rien ne prouve que l'aide alimentaire prolongée constitue à long terme un facteur dissuasif pour l'agriculture locale.

On ne dispose, en revanche, d'aucune étude sur l'effet qu'aurait une aide alimentaire d'urgence globale sur la production agricole et les habitudes alimentaires. L'observation des derniers programmes d'aide d'urgence à l'Afrique subsaharienne semble indiquer qu'il y a peut-être là une omission importante. Au Soudan, par exemple, l'effondrement des cours de céréales comme le mil et le sorgho en 1985 et 1986 était dû sans doute aux modalités d'octroi de l'aide alimentaire. Ces prix étaient tombés au dessous du niveau de 1982 malgré un taux d'inflation annuel de 30 %. Les salaires étaient également affectés et les coûts de main-d'œuvre de deux programmes triplèrent par rapport au niveau de 1984. Dans ce cas particulier, l'aide alimentaire dissuadait les gens de travailler, d'où une pénurie de main-d'œuvre qui explique cette inflation des salaires. Il paraît même qu'en 1986 plusieurs grandes exploitations agricoles autour de Gedaref auraient été laissées en friche en raison de l'insuffisance des marges bénéficiaires dans l'agriculture. Cette réduction des marges a probablement incité bon nombre de paysans soudanais à délaisser les cultures traditionnelles et à modifier leur production pour diminuer les risques, ce qui n'est pas sans avoir des conséquences sur les habitudes alimentaires.

Mais l'aide alimentaire peut avoir aussi un effet plus direct sur les habitudes nutritionnelles. Les bénéficiaires réagissent parfois très vite en fonction de facteurs tels que le goût, la facilité de préparation et le statut social attaché à certaines denrées fournies au titre de l'aide. Certains programmes d'aide de santé primaire à la mère et à l'enfant, de vivres contre travail ou d'alimentation scolaire montrent que de nou-

velles denrées sont parfois très rapidement acceptées. Au Sri Lanka, un aliment de sevrage proposé par l'intermédiaire des cliniques de santé primaire sans essai préalable a connu un tel succès qu'il a encouragé la production locale des légumes nécessaires à sa composition, si bien que Sri Lanka a atteint à l'autosuffisance pour ces produits en moins de deux ans. Mais il existe aussi des exemples de rejet. Par exemple, le goût, la texture et l'odeur des concentrés de protéines de poisson choquent parfois les habitudes au point qu'il a fallu retirer cette denrée d'un certain nombre de programmes. D'autres rapports

**Famille de réfugiés dans un camp africain. Il paraît de plus en plus nécessaire d'adopter des mesures favorisant l'acquisition d'habitudes alimentaires saines dans le cadre des programmes d'aide alimentaire ou de soutien aux réfugiés.**

font état de nouveaux produits qui ne sont ni vraiment acceptés ni rejetés, mais simplement tolérés, comme les brisures de sorgho au Bangladesh.

Dans l'ensemble, il est probable que l'aide alimentaire de ce type de projets, qui sont généralement de petite envergure et ont une couverture nationale limitée, en-



traîne rarement des modifications durables ou importantes des habitudes des consommateurs. En Inde, par exemple, les programmes de santé primaire pour la mère et l'enfant ne touchent que 1,5 % des enfants d'âge préscolaire, et généralement pour de brèves périodes ou par intermittence. La durée des programmes de santé primaire pour la mère et l'enfant du Programme alimentaire mondial n'excède pas un ou deux ans et les projets de vivre contre travail ont pour vocation de créer des emplois essentiellement saisonniers lorsque la demande de main-d'œuvre est la plus faible. En outre, la plupart de ces projets ne fournissent qu'une partie des denrées nécessaires à l'alimentation, les participants continuant à consommer parallèlement des produits locaux.

On aurait pu croire que les programmes alimentaires d'aide aux réfugiés entraîneraient plus de modifications des habitudes alimentaires, puisqu'il s'agit la plupart du temps de projets à long terme qui impliquent une totale dépendance vis-à-vis de l'aide alimentaire. Mais en Asie et en Amérique latine, les denrées fournies aux réfugiés au titre de l'aide alimentaire ont été plus ou moins les mêmes que celles qu'ils auraient consommées normalement. La situation est très différente en Afrique où les réfugiés somaliens et éthiopiens se voient distribuer du blé ou du maïs qui ont fini par se substituer aux céréales traditionnelles : sorgho, mil et tef. Mais si ces denrées sont généralement bien acceptées, essentiellement en raison de leur commodité et de leur facilité de préparation, rien ne prouve que leur utilisation prolongée finira par entraîner une modification des habitudes alimentaires des réfugiés au cas où ils pourraient rentrer chez eux.

Dans certains camps de réfugiés, les gens sont autorisés à cultiver la terre, ce qui leur permet de faire pousser au moins en partie les produits dont ils ont l'habitude. Ailleurs, on encourage la création de jardins individuels ou communautaires où les réfugiés récoltent les épices, les légumes et autres ingrédients de leur alimentation traditionnelle. En admettant que les réfugiés apprennent par ce biais à cultiver de nou-

velles plantes et à les préparer, rien n'indique qu'ils pourront continuer à le faire une fois rentrés chez eux. De toute façon, l'expérience prouve que les agriculteurs, qui constituent la masse de la population des réfugiés, sont notoirement peu novateurs dans leurs habitudes alimentaires. La preuve en est que bon nombre de produits de l'aide alimentaire finissent par aboutir sur les marchés locaux parce que les réfugiés préfèrent les échanger contre les denrées traditionnelles.

D'un autre côté, la relative jeunesse des populations de réfugiés (les éléments plus âgés et donc plus vulnérables de la population sont davantage touchés par les vicissitudes de l'exode quand ils n'ont pas été abandonnés en chemin) fait qu'il leur est plus facile de s'adapter à une modification de leurs habitudes alimentaires. En réalité, dans bien des camps situés en Asie ou en Afrique, les enfants de moins de cinq ans n'ont jamais connu d'autres formes d'alimentation que l'aide alimentaire.

Il est impossible à l'heure actuelle de dire avec certitude si l'aide alimentaire et, en particulier, l'aide d'urgence et l'aide aux réfugiés, affecte les habitudes nutritionnelles à long terme. Il est sûr en tout cas que certaines de ces modifications, par exemple l'adoption d'aliments de sevrage mieux adaptés à l'organisme des bébés, apparaissent très positives alors que d'autres ne le sont manifestement pas du tout, comme celles qui encouragent la consommation de produits importés à grands frais. A mesure que les populations de réfugiés s'accroissent et que les programmes d'aide alimentaire d'urgence se multiplient dans les pays les plus vulnérables, il devient impératif d'associer l'acheminement de cette aide à des activités formatrices et productives : ainsi les opérations de secours se prolongeant au-delà d'une certaine durée contribueront peut-être à préserver ou à développer des habitudes alimentaires saines. ■

**JEREMY SHOHAM**, spécialiste de la nutrition, est un chercheur et un consultant de la FAO dans le domaine de l'aide alimentaire.

**BRUNO STAINER** est le chef du Service des programmes de nutrition de la FAO à Rome.

## Nourriture pour tous

**L**E monde dispose aujourd'hui des moyens nécessaires pour combattre efficacement la malnutrition et les maladies infantiles. Plus de quatre millions d'enfants ont déjà été sauvés, au cours des cinq dernières années, par des pays qui se sont mobilisés pour appliquer les nouvelles solutions peu coûteuses avec l'ampleur nécessaire. Mais les infections et la sous-alimentation tuent encore 280 000 enfants par semaine.

Dans le cadre de son grand programme IV, « Conception et mise en œuvre des politiques de l'éducation », l'Unesco contribue à lutter, dans son domaine, contre cette situation en mettant en œuvre une série d'activités relatives à la nutrition et en collaborant notamment avec d'autres institutions du système des Nations Unies et des organisations non gouvernementales concernées par l'éducation relative à la nutrition et à la santé.

De nombreuses personnes s'associent aussi à la lutte menée dans le monde contre la famine et la sous-alimentation avec leurs tragiques conséquences. Ainsi, pour remédier radicalement à cette situation, qu'il juge non seulement indigne mais où il voit aussi l'un des principaux obstacles à la paix dans le monde, le poète et homme politique grec Yannis Coutsocheras, propose, depuis plusieurs années, que le libre accès aux aliments de base soit reconnu comme un droit de l'homme et mis comme tel en pratique.

Depuis 1975, où il a proposé au Conseil de l'Europe (en tant que membre de son Assemblée parlementaire) que « les produits alimentaires de base, nécessaires à l'homme, soient mis hors commerce et déclarés biens libres appartenant à tous », il ne cesse, par ses interventions, dans cette même instance ou en d'autres lieux, notamment à l'Unesco, et par ses écrits (comme sa trilogie *Main blanche, main noire*), de défendre son idée et sa réalisation. Cette année, un projet de rencontre internationale est prévu pour la mise en pratique de sa proposition. ■

## le Courrier



### Vente et distribution :

Unesco, PUB/C, 7, place de Fontenoy, 75700 Paris.  
Belgique : Jean de Lannoy, 202, avenue du Roi, Bruxelles 1060.

### Bureau de la Rédaction :

Unesco, 7, place de Fontenoy, 75700, Paris, France. Les articles et photos non copyright peuvent être reproduits à condition d'être accompagnés du nom de l'auteur et de la mention « Reproduits du Courrier de l'Unesco », en précisant la date du numéro. Trois justificatifs devront être envoyés à la direction du Courrier. Les photos non copyright seront fournies aux publications qui en feront la demande. Les manuscrits non sollicités par la Rédaction ne seront renvoyés que s'ils sont accompagnés d'un coupon-réponse international. Les articles paraissant dans le Courrier de l'Unesco expriment l'opinion de leurs auteurs et non pas nécessairement celle de l'Unesco ou de la Rédaction. Les titres des articles et les légendes des photos sont de la Rédaction. Enfin, les frontières qui figurent sur les cartes que nous publions n'impliquent pas reconnaissance officielle par l'Unesco ou les Nations Unies.

### Abonnement :

1 an : 90 francs français. 2 ans (valable uniquement en France) : 160 francs français. Reliure pour une année : 62 francs. Reproduction sous forme de microfiches : 150 francs (1 an). Paiement par chèque bancaire, mandat ou CCP 3 volets à l'ordre de l'Unesco.

### Rédaction au Siège :

Rédacteur en chef adjoint : Olga Rödel  
Secrétaire de rédaction : Gillian Whitcomb  
Edition française : Alain Lévêque  
Neda el Khazen  
Edition anglaise : Roy Malkin  
Caroline Lawrence  
Edition espagnole : Francisco Fernandez Santos  
Edition russe : Nikolai Kouznetsov  
Edition arabe : Abdelrashid Elsadek Mahmoudi  
Edition braille :

Documentation : Violette Ringelstein  
Illustration : Ariane Bailey  
Maquettes, fabrication : Georges Servat,  
George Ducret  
Promotion-diffusion : Fernando Ainsa  
Ventes et abonnements : Henry Knobil  
Projets spéciaux : Peggy Julien

Toute correspondance doit être adressée au Rédacteur en chef.

### Rédacteurs hors siège :

Edition allemande : Werner Merkli (Berne)  
Edition japonaise : Seiichiro Kojima (Tokyo)  
Edition italienne : Mario Guidotti (Rome)  
Edition hindie : Ram Babu Sharma (Delhi)  
Edition tamoule : M. Mohammed Mustafa (Madras)  
Edition hébraïque : Alexander Brodno (Tel Aviv)  
Edition persane : H. Sadough Vanini (Téhéran)  
Edition néerlandaise : Paul Morren (Anvers)  
Edition portugaise : Benedicto Silva (Rio de Janeiro)  
Edition turque : Mefra Ilgazer (Istanbul)  
Edition ourdoue : Hakim Mohammed Said (Karachi)  
Edition catalane : Joan Carreras i Marti (Barcelone)  
Edition malaise : Azizah Hamzah (Kuala Lumpur)  
Edition coréenne : Paik Syeung-Gil (Séoul)  
Edition kiswahili : Domino Rutayebesibwa (Dar-es-Salaam)  
Editions croato-serbe, macédonienne, serbo-croate, slovène : Bozidar Perković (Belgrade)  
Edition chinoise : Shen Guofen (Beijing)  
Edition bulgare : Goran Gotev (Sofia)  
Edition grecque : Nicolas Papageorgiou (Athènes)  
Edition cinghalaise : S.J. Sumansekera Banda (Colombo)  
Edition finnoise : Marjatta Oksanen (Helsinki)  
Edition suédoise : Lina Svenzén (Stockholm)  
Edition basque : Gurutz Larrañaga (San Sebastian)  
Edition thaï : Savitri Suwansathut (Bangkok)  
Edition vietnamienne : Dao Tung (Hanoi)



# le Courrier

- Une revue mensuelle, conçue autour d'un thème, et proposant un large éventail d'articles d'information et de réflexion.
- Une fenêtre ouverte sur le monde.
- Un forum des sensibilités, un lieu de rencontre des cultures.
- Une véritable anthologie des questions qui agitent notre temps : développement, technologies nouvelles, droits des peuples et droits de l'homme, patrimoine, etc.
- Un outil puissant au service de la solidarité et de la compréhension internationale.



## Abonnez-vous et abonnez vos amis

1 an : 90 FF 12 numéros  
2 ans : 160 FF 24 numéros  
(Valable uniquement en France).

Pour vous abonner, écrire à la Section ventes de la Division des périodiques de l'Unesco, 7, place de Fontenoy, 75700 Paris, en joignant votre règlement à l'ordre de l'Unesco par chèque bancaire, mandat ou CCP 3 volets.

Reliure spéciale pour le Courrier de l'Unesco.  
22,5 x 31,5 cm  
polyvinyle bleu  
12 tringles  
62 FF

Courrier de l'Unesco  
1, rue Miollis,  
75015 Paris.

à paraître en 1987:  
*Médecines du monde*  
*Le Baroque*  
*Archéologie sous-marine*  
*Le Japon*

La seule revue au monde  
publiée en 33 langues et fournissant quatre éditions linguistiques (gratuites) en Braille

## Comment obtenir les périodiques Unesco

Les périodiques de l'Unesco peuvent être commandés par l'intermédiaire de toute librairie. Dans chaque pays il existe un ou plusieurs libraires qui assurent le rôle de distributeurs nationaux (voir liste ci-dessous). A défaut, ils peuvent être obtenus par correspondance au Siège de l'Organisation avec règlement joint par chèque libellé en une monnaie convertible ou sous forme de mandat-poste international ainsi que de bons internationaux Unesco.

**ALGERIE.** ENAMEP, 20, rue de la Liberté, Alger  
**REP. FED. D'ALLEMAGNE.** Mr. Herbert Baum Deutscher, Unesco-Kurier Vertrieb, Besalstrasse 57, 5300 BONN 3.  
**ARGENTINE.** Librería El Correo de la Unesco EDILYR S R L., Tucumán 1685, 1050 Buenos Aires  
**AUTRICHE.** Gerold and Co., Graben 31, A-1011 Wien.  
**BAHREIN.** Arabian Agencies & Distributing Company, P.O. Box 156, Bahrain  
**BELGIQUE.** Jean de Lannoy, 202, avenue du Roi, 1060 Bruxelles, CCP 000-0070823-13; "Internationale Drukkerij en Uitgeverij Keesing, Keesinglaan 2-20, 2100 Durne-Antwerpen CCP 000-0012775-67".  
**BRESIL.** Fundação Getúlio Vargas, Editora-Divisão de Vendas, Caixa Postal 9 052-ZC-02, Praia de Botafogo, 188 Rio de Janeiro RJ. Publicações Técnicas Internacionais Ltda, Processing Dept., R. Póximo Gomide 209, 01409, São Paulo SP.  
**BULGARIE.** Hemus, Kantora Literatura, bd Rousky 6, Sofia Librairie de l'Unesco, Palais populaire de la culture, 1000 Sofia  
**CANADA.** Renouf Publishing Co Ltd., 1294 Algoma Road, Ottawa, Ontario K1B 3W8. STORES. 61 Sparks Street, Ottawa, 211 Yonge St., Toronto. SALES OFFICE: 7575 Trans Canada Hwy Ste 305, St Laurent, Quebec H4T 1V6  
**CHINE.** China National Publications Import and Export Corporation, P.O. Box 88, Beijing  
**CONGO.** Commission nationale congolaise pour l'Unesco, B.P. 493, Brazzaville.  
**REP. DE COREE.** Korean National Commission for Unesco, P.O. Box central 64, Séoul.  
**CUBA.** Ediciones Cubanas O'Reilly N° 407, La Habana  
**DANEMARK.** Munksgaard Export, OG Tidsskriftservice, 35 Norre Sogade, DK-1970 Kobenhavn K  
**EGYPTE.** National Centre for Unesco Publications, N° 1, Talaat Harb Street, Tahrir Square, Le Caire.  
**ESPAGNE.** MUNDI-PRENSA Libros S.A., Castelló 37, Madrid 1; Ediciones LIBER, Apartado 17, Magdalena 8, Ondárroa (Vizcaya)

**ETATS-UNIS.** Berman-UNIPUB, Periodicals Department, 4611-F Assembly Drive, Lanham, MD 20706 4391  
**FINLANDE.** Akateeminen Kirjakauppa, Keskuskatu 1, 00100 Helsinki, Suomalainen Kirjakauppa Oy, Koivuvaraan Kuja 2, 01640 Vantaa 64.  
**FRANCE.** Librairie Unesco, 7, place de Fontenoy, 75700 Paris; et grandes librairies universitaires.  
**GRECE.** Librairie H. Kauffmann, 28, rue du Stade, Athènes; Librairie Eleftheroudakis, Nikis 4, Athènes, Commission nationale hellénique pour l'Unesco, 3 rue Akadimias, Athènes, John Mihalopoulos & Son SA, International Booksellers, P.O. Box 10073, 541 10 Thessalonique; Kostarakis Brothers, International Booksellers, 2 rue Hippocratous, Athènes  
**HONGRIE.** Kultura-Buchimport-Abt., P.O. Box 149-H-1389, Budapest 62.  
**REP. ISLAMIQUE D'IRAN.** Commission nationale iranienne pour l'Unesco, 1188 Enghlab Av., Rostam Give Building, Zip Code 13158, P.O. Box 11365-4498, Téhéran  
**IRLANDE.** The Educational Co. of Ir. Ltd., Ballymount Road Walkinstown, Dublin 12  
**ISRAEL.** Literary Transactions, Inc. c/o Steimatzky Ltd., PO Box 628, Tel Aviv 61006  
**ITALIE.** Lucosa (Libreria Commissionaria Sansoni, S.P.A.), via Lamarmora, 45, Casella Postale 552, 50121 Florence  
**JAPON.** Eastern Book Service, Inc., 37-3 Hongo 3-chome Bunkyo-Ku, Tokyo 113  
**LIBAN.** Librairie Antoine, A. Naoufal et frères, B.P. 656, Boyrouth.  
**LUXEMBOURG.** Librairie Paul Bruck, 22, Grande-Rue, Luxembourg, Service du Courrier de l'Unesco, 202, avenue du Roi, 1060 Bruxelles — CCP 26430-46.  
**MAROC.** Librairie « Aux belles images », 282, avenue Mohammed-V, Rabat. Société chrétienne de distribution et de presse, Sochepress, angle rues de Dinant & Saint-Saëns, B.P. 683, Casablanca 05.  
**MAURICE.** Nalanda Co Ltd., 30 Bourbon Street, Port-Louis  
**MEXIQUE.** Librería El Correo de la Unesco, Actipán 66, Colonia del Valle, Mexico 12, DF

**MONACO.** British Library, 30, bd des Moulins, Monte-Carlo  
**NORVEGE.** Johan Grundt Tanum, P.O. B. 1177 Sentrum, Oslo 1, Narvesen A/S Subscription and Trade Book Service 3, P.O. B. 6125 Etterstad, Oslo 6; Universitets Bokhandelen, Universitetssentret, Postboks 307 Blindern, Oslo 3.  
**NOUVELLE-CALÉDONIE.** Hachette Calédonie, 10 RT 1 bis Ducos, Nouméa  
**PAYS-BAS.** Faxon Europe, P.O. Box 197, 1000 AD Amsterdam  
**POLOGNE.** ORPAN-Import, Palac Kultury, 00-901 Warszawa; Ars-Polona-Ruch, Krakowski-Przedmiescie N° 7, 00-068, Varsovie  
**PORTUGAL.** Dias & Andrade Ltda, Livraria Portugal, rua do Carmo, 70, Lisbonne.  
**ROUMANIE.** ARTEXIM, Export/Import, Piata Scientiei n° 1, P.O. Box 33-16, 70005 Bucarest.  
**ROYAUME-UNI.** H.M. Stationery Office, Agency Section Publications CTR, Periodicals Section/Room 008, 51 Nine Elms Lane, London SW8 5DR  
**SUEDE.** Svenska FN-Forbundet, Skolgränd 2, Box 150-50, S-10465 Stockholm; Wennergren-Williams AB, Nordenflychtsvagen 70, S-10425 Stockholm  
**ESSELLE TIDSKRIFTSCENTRALE,** Gamla Brogatan 26, Box 62 - 101 20 Stockholm  
**SUISSE.** Europa Verlag, 5, Ramistrasse, Zurich, CH 8024, Librairie Payot, 6, rue Grenus, 1211 Genève 11, C.C.P. 12 236. Librairie Payot aussi à Lausanne, Bâle, Berne, Vevey, Montreux, Neuchâtel et Zurich.  
**REP. ARABE SYRIENNE.** Aleppo University Books Establishment, University of Aleppo, Alep  
**TCHÉCOSLOVAQUIE.** S.N.T.L., Spalena 51, Prague 1; Artia Ve Smekach 30, P.O. Box 790, III-27 Prague 1  
**TRINITE-ET-TOBAGO.** Commission nationale pour l'Unesco, 18, Alexandra Street, St Clair, Trinidad, W.I.  
**TUNISIE.** Société tunisienne de diffusion, 5, avenue de Carthage, Tunis  
**TURQUIE.** Haset Kitapevi A.S. Istiklal Caddesi, N° 469, Posta Kutusu 219, Beyoglu, Istanbul  
**U.R.S.S.** v/o Mehdunarodnaya kniga, Ul. Dimitrova 39, Moscou 113095  
**URUGUAY.** Edityr Uruguaya, S.A. Maldonado, 10992, Montevideo.  
**YUGOSLAVIE.** Nolit, Terazje 27/11, Belgrade.



Photo © Anna Ferrolussi, Rome

### Le faux bananier

Dans la province éthiopienne du Sidamo, on cultive en abondance l'ensette (*Ensete ventricosum*), plante de la famille des musacées appelée aussi « faux bananier ». On en tire une pâte pulpeuse qui, après fermentation, est cuite sur une plaque de métal ou de terre sous forme de petits pains ou de fines galettes auxquels on ajoute du beurre ou des légumes. Selon les études menées par l'Institut national de la nutrition de Rome (Italie), cette nourriture traditionnelle consommée à tous les repas ou presque (500 grammes par jour et par personne) a une très faible valeur nutritive. L'ensette est composé seulement d'hydrates de carbone : protéines et graisses en sont quasi absentes. Ci-dessus, une villageoise éthiopienne travaille la pâte d'ensette selon une méthode ancestrale.