

**La Nutrithérapie dans les œuvres arabes
classiques.**

Cas de l'œuvre : « Livre des simples et des aliments »

D'Abū Ishāq ibn Ya'qūb Suleymān al-Isrā'īlī

(deuxième partie)

Sanae Dahrouch et Ahmed Aarab.

Université Abdelmalek Es-saadi

RESUME :

Cette deuxième partie de l'article sur l'œuvre d'Al Isrā'īlī « Le Livre des simples et des aliments » a été consacrée à l'étude et à l'analyse des principales caractéristiques des aliments, à savoir, les goûts, les odeurs et les essences et textures, selon le principe de la « mesure », issu de la théorie de l'auteur des principes de « tests et mesures » (التجربة و القياس) émise lors des sections précédentes.

Dans cette section, un retour vers le penchement Hippocratique de l'auteur est notable. Le côté nutri-thérapeutique mettant en évidence les effets préventifs et curatifs des aliments a été surtout attribué aux caractéristiques étudiées et non pas aux aliments les présentant.

INTRODUCTION :

Nous avons vu, dans la première partie de cet article¹, qui s'est intéressé aux deux premières sections de l'œuvre : « Le livre des simples et des aliments » d'Abū Ishāq ibn Ya'qūb Suleymān al-Isrā'īlī, que l'auteur s'est éloigné de l'idée nutri-thérapeutique d'Hippocrate – assez répandue et favorablement acceptée à son époque –, qui valorise les aliments d'humeurs parfaitement équilibrés aux dépens des autres d'humeurs moins équilibrées. Dans ces sections, et sous une influence

¹ Arabic biology and medicine – Volume 2 / 2 - Article N°6)

galénique notable, l'auteur insista sur l'importance de l'équilibre général et l'inanité de l'équilibre propre à l'organisme ou à l'aliment.

Dans cette troisième section, qui s'intéresse à l'étude des analogies alimentaires et de leurs caractéristiques principales tels que les goûts et les saveurs, les odeurs et les arômes ou encore les essences et les textures ; l'auteur, tout en étudiant et en analysant ces différentes caractéristiques dans plusieurs types d'aliments, a laissé entrevoir une préférence pour les aliments d'humeurs parfaitement équilibrées et leurs effets nutri-thérapeutiques bénéfiques, confirmant un subtil penchement Hippocratique non perçu lors des sections précédentes.

Ainsi, bien que la section se soit consacrée uniquement à l'étude descriptive des principales caractéristiques qui définissent chaque aliment (1^{er} niveau), des allusions nutri-thérapeutiques aux effets préventifs et curatifs des aliments n'y manquent pas. Seulement, ces allusions nutri-thérapeutiques ont été attribuées à des goûts, à des odeurs ou à des textures des aliments et non pas aux propres aliments étudiés.

RESULTATS:

Dans la troisième section du livre, intitulée « في اختيار الأغذية »
بالتجربة و القياس», l'auteur reprend sa théorie des principes de « tests et mesures » (التجربة و القياس) émise lors de la section précédente et selon laquelle, les aliments peuvent être reconnus, identifiés et examinés en « testant » et en « mesurant » les forces qui les

dominant. Cette section s'intéressera au principe de « la mesure » qui permettra la reconnaissance et l'identification de ces forces en se basant sur trois axes principaux :

- Les goûts et les saveurs.
- Les odeurs et les arômes.
- Les textures (densité, épaissement ou finesse), et les essences (viscosité et vitesse ou lenteur de la digestion, encore appelés kimos²).

I. Classification des aliments selon leurs goûts et saveurs : في معرفة الأغذية من طعمها :

Le goût des aliments peut être prononcé, affectant le sens gustatif, ou au contraire, fade et à peine perceptible, sans aucun effet sur le sens gustatif (aliments presque insipides, encore qualifiés par l'auteur comme « inintéressants »). Les aliments insipides peuvent être simples (l'auteur donne l'exemple de l'eau) ou composés (exemple du blanc d'œuf). Ce dernier cas indique que les effets des deux forces actives (externes) : le froid et la chaleur, exercées sur l'aliment sont parfaitement équilibrés. Les deux autres forces réactives et antagonistes (internes), à savoir : l'humidité et la sécheresse, dépendent surtout (selon l'auteur) de la composition, de l'essence et de la texture de l'aliment :

- si l'aliment, insipide et composé, est de texture « épaisse » et « terreuse », il est souvent d'humeur sèche et

² kimos signifie aussi, selon le jargon médical de l'époque, les nutriments résiduels qui persistent dans l'estomac après la digestion et avant le transit et l'absorption intestinale.

froide (l'auteur évoque l'exemple de l'oursin (« Tūtiyā' » تُونِيَاء) et celui des épinards (الأسفيداج).

- si l'aliment est, au contraire, de texture, « fine » et « aérienne », il est le plus souvent gras et soyeux, et présente un parfait équilibre entre les quatre humeurs (comme les huiles).

- si enfin, l'aliment composé et insipide est de composition moyenne entre l'épaississement et la finesse, il est le plus souvent froid et humide (comme le jaune d'œuf ou le fromage blanc).

Les aliments insipides simples, sans grand effet sur le sens gustatif (exemple de l'eau) ne réagissent jamais avec les autres aliments insipides composés. Ils ont la possibilité d'«accepter» facilement les saveurs plus fortes et s'y confondre, comme l'incolore peut se colorer par toutes les teintes qu'on lui additionne. L'auteur donne l'exemple de la langue qui devra être – sauf en cas de dysfonctionnement où une saveur ou un flegme l'emporte – insipide et neutre pour pouvoir distinguer toutes les saveurs, sans les influencer.

Des éléments simples (Al 'anāṣir العناصر) confèrent goûts et couleurs aux aliments et régissent le sens du goût qui lui, est composé. Certains de ces éléments peuvent engendrer une sensation de délice (aliments à bon goût) indiquant qu'ils exercent une force suave qui lave et élimine du sens gustatif tout élément grossier, épais ou trop froid (L'auteur donne l'exemple des éléments sucrés qui « plaisent » au sens du goût grâce à leur harmonie avec les humeurs de l'organisme, moyennement chaudes et humides).

D'autres éléments engendrent une sensation d'aigreur ou de nausée (aliments à goût acerbe) qui endommagent le sens gustatif du fait qu'ils exercent une force nuisible et douloureuse, provoquant soit des compressions soit des dispersions excessives des « parties » de la langue. Pour expliquer cet effet, l'auteur évoque la théorie de Galien selon laquelle, la compression exerce une forte tension sur les parties linguales qui perdent ainsi leurs connections. Il en résulte une humeur sèche qui, si elle atteint le quatrième degré, engendrerait le goût piquant. Quant à la dispersion, elle provoque des ruptures de connections entre lesdites parties, et engendre les goûts amers, piquants ou salés (en cas d'association avec la chaleur), ou le goût acide (en cas d'association avec le froid). L'auteur en conclut que la diversité des goûts et des saveurs est liée à la différence des humeurs, mais surtout à la différence de l'effet des deux « forces actives » (chaleur et froid) sur les deux « forces réactives » (humidité et sècheresse) propres à chaque aliment.

L'auteur, pour mieux expliciter son point de vue, donne l'exemple du processus de l'acquisition du goût par les fruits au cours de la maturation. Selon l'auteur, les fruits immatures ne peuvent présenter que deux aspects : humide et aqueux (concombre ou melon), ou sec et terreux (châtaignes, grenades et pommes). La force active (externe) - représentée par la chaleur climatique - réagira progressivement avec leurs éléments de base (structure et composition), créant ainsi les différentes saveurs, arômes et parfums propres à chaque fruit

mûr. Les fruits acquerront leur goût définitif (sucré pour la plupart) selon leur force réactive naturelle et instinctive (interne), à savoir : leur humidité ou leur sècheresse :

- soit rapidement (en deux étapes) : du tannique³ (Al 'ufūṣah العفوصة) au sucré (comme les dattes), si le fruit immature est exposé uniquement à la chaleur, en absence totale ou partielle d'humidité interne naturelle. Le fruit gardera alors son humeur sèche et la dureté de sa texture initiale (châtaigne).

- si, par contre, l'humidité naturelle est moyenne (coings et pommes) ou élevée (melons, poires, pêches et raisins), l'acquisition du goût se fera plus lentement (en trois étapes) : du tannique à l'acide, puis au sucré. Dans ce cas, la texture changera, à son tour, de la dureté vers la tendreté, proportionnellement au degré de l'humidité naturelle du fruit.

Le degré d'humidité naturelle interne (encore appelé par l'auteur « essence » (Al ġawhar الجوهر) ou « viscosité » (Al-luzūġah اللزوجة)) des fruits a permis de les classer (selon l'auteur) en trois types :

- essence « terreuse » et « épaisse » : ce type de fruits reste dur et à goût « tannique » tout au long du processus de maturation (exemple : noix de muscade).

- essence «équilibrée» entre la «finesse» et l'«épaississement» : Les fruits de ce type se ramollissent

³ Le goût dit « tannique » se réfère au goût du Thuya, appelé en arabe العفص à partir duquel on fabrique le tanin.

légèrement durant la maturation tout en gardant le goût «tannique», et peuvent devenir constipants (anti - diarrhéique) comme les châtaignes ou les chênes.

- essence « fine » : Les fruits de ce type changent leur goût au cours du processus de maturation vers l'acidité. Cette essence peut être soit «douce» et «aqueuse», le fruit reste alors influencé par le tanin d'origine et devient constipant (pommes et coings) ; soit «légère» et «aérienne», le fruit détruira alors son tanin (par son froid instinctif) et devient sucré et laxatif (Tamarin et poires).

L'auteur ajoute que le goût tannique (primitif) pourra évoluer vers cinq types de goûts, selon la chaleur climatique (externe) et le degré d'humidité naturelle du fruit (interne ou « instinctive ») : Le sucré, résultat d'une chaleur externe modérée et d'une humidité naturelle moyenne et équilibrées. Le gras ou le rance (Ad-duhūnah wa ad-dusūmah الدهونة والدسومة), résultat d'une chaleur climatique élevée (dépassant le deuxième degré) et d'une humidité naturelle moyenne ou élevée (fruit « aérien » comme les amandes ou la noix de coco). Le salé, puis l'amer : sous la même chaleur élevée, l'humidité y est faible (salé) ou presque absente (amer), ce qui nous conduit à la conclusion que tout fruit à goût salé est chaud et sec en deuxième degré, et tout fruit à goût amer est chaud et sec en troisième degré. En fin, pour ce qui est du piquant, résultat de l'association d'une chaleur très élevée et d'une humidité très faible, le fruit est chaud et sec au quatrième degré.

A partir de ceci, on comprend mieux la tolérance et l'harmonie du goût sucré avec l'organisme, du fait de sa chaleur et de son humidité moyennes qui ne provoquent aucune rupture des connexions des parties linguales. En contrepartie, les goûts salés (chaud et sec au deuxième degré), amers (chaud et sec au troisième degré) et plus fort encore, les piquants (chaud au quatrième degré) sont répugnants et moins tolérés par les sens du goût, à cause de leur effet agressif qui provoque la rupture des connexions entre lesdites parties. L'auteur déduit que :

- tout fruit à goût piquant, amer ou salé est d'humeur « chaude ».
- tout fruit à goût tannique ou acide est d'humeur « froide ».
- tout fruit à goût sucré, gras ou neutre (inintéressant) est d'humeur « équilibrée » (ni chaude ni froide).

Et selon la nature de l'essence (le degré de l'humidité ou la viscosité) :

- tout fruit à essence « épaisse » est soit sucré, tannique ou amer.
- tout fruit à essence « équilibrée » est soit constipant, salé ou neutre (inintéressant).

De cette analyse, résultent neuf types de combinaisons possibles :

- Les sucrés : humeur relativement chaude et essence épaisse.

- Les grassex : humeur chaude et essence légère.
- Les neutres : humeur et essence équilibrées.
- Les acides : humeur froide et essence légère mais terreuse.
- Les constipants : humeur froide et essence équilibrée.
- Les tanins : humeur froide et essence épaisse.
- Les piquants : humeur chaude et essence fine.
- Les salés : humeur chaude et essence équilibrée.
- Les amers : humeur chaude et essence épaisse.

Par la suite, l'auteur explique la signification des « degrés » de chaleur et d'humidité en donnant l'exemple de la température de l'eau : tiède, elle est parfaitement harmonieuse avec les humeurs de l'organisme. Si on commence à sentir sa chaleur, c'est le premier degré. Les boissons et infusions sont du deuxième degré. Lorsqu'elle commence à étouffer par sa chaleur, c'est le troisième degré et enfin, si elle brûle la gorge, c'est le quatrième degré. Ainsi, le mieux adapté à l'humeur de l'organisme est le goût « sucré » (équilibre sans aucun virement dans un sens ou dans un autre), suivit du « grassex » qui vire vers la chaleur de deux degrés, et du « neutre » qui vire vers le froid d'un degré. Pour cela, ils sont les plus appréciés par le sens du goût.

Les goûts « acerbes », « âcres » ou altérés s'éloignent de l'équilibre des humeurs de l'organisme de plusieurs degrés et peuvent causer soit une compression des parties linguales (comme les tanins et les constipants), soit une dispersion

desdites parties. Ces derniers (effet dispersif) peuvent être « dispersifs froids » (sans chaleur), comme les goûts acides, ou « dispersifs chauds » comme les piquants, les amers et les salés. Et bien que les sucrés sont semblables aux gras, et engendrent un peu de chaleur, ils diffèrent en la nature de leurs humidités respectives. Celle du sucré est visqueuse et légèrement épaisse, semblable à celle de l'organisme. Par contre, l'humidité du gras est « légère » et « aérienne », semblable à l'humidité de l'air. Et bien que tous les deux engendrent de la chaleur, le gras brûle mieux dans l'air car il lui ressemble en degré d'humidité.

Les salés, les piquants et les amers ont un même degré de chaleur mais, là encore, la nature de leur humidité est différente. Celle du piquant est « douce » et « fouguese » (Nāriyyah نارية,) alors que celle du salé est moyenne (entre légère et épaisse), et plutôt « terreuse », et celle de l'amer est « épaisse » et « constipante » (ce qui explique le bon effet des aliments amers sur l'estomac en cas de dysfonctionnement gastrique). D'un autre côté, les tanniques, les constipants et les acides sont du même degré de froid mais, là encore, les degrés et la nature de leur humidité sont différents : l'humidité des tanniques est très faible, épaisse et terreuse, celle des constipants est plus abondante et équilibrée, enfin, celle des acides est encore plus abondante, « légère » et « aqueuse » (comme les grenades et les citronnelles), ou « visqueuse » et « aérienne » (comme le tamarin et les poires).

Les neutres, bien qu'ils aient le même degré de froid que les tanniques et les piquants, en diffèrent aussi en ce qui concerne leur degré d'humidité. Tandis que les tanniques et les piquants sont assez secs, les neutres, vu leur ressemblance avec l'eau (froide et humide), sont froids et humides. L'auteur conclut que les goûts simples ne peuvent exister qu'en nombre de huit : sucré, gras, salé, amer, piquant, acide, tannique et constipant.

L'auteur évoque ensuite l'objection soulevée par certains : avoir inclus les « constipants » dans cette classification – vu qu'à leur origine, ils étaient « tanniques », puis se sont affaiblis relativement -, et leur proposition de les remplacer par les « neutres ». A cela, l'auteur leur répond que dans ce cas, les goûts « doux » (de la douceur (Al 'udūbah) العذوبة) - comme certains « neutres » qui s'approchent du sucré - pourront, eux aussi, être associés aux sucrés - vu leur origine commune – alors que ce n'est pas le cas, car les sucrés sont les seuls « simples » ayant un rôle à la fois nutritif et thérapeutique. Ce rôle se manifeste dans leur capacité d'éliminer les résidus, de durcir les parties molles (effet de la chaleur) et d'hydrater les parties dures (effet de l'humidité). Pour terminer son idée, l'auteur s'appuie sur la citation Galénique dans laquelle Galien précisa que tout aliment ayant une certaine valeur nutritive devra avoir un certain degré (plus ou moins grand) de "sucrosité", et que les « acerbes » comme les salés, les piquants, les amers et les acides n'ont de valeur

nutritive que selon les «traces» de "sucrosité" qu'ils peuvent renfermer.

L'auteur insiste (en défense de Galien) qu'une compréhension erronée de la citation Galénique pourra conduire à conclure que les « acerbes » - évidemment d'une valeur nutritive nulle - ont en relativement une. L'idée de Galien, selon l'auteur, n'intéresse que les goûts composés d'un goût acerbe avec des traces plus ou moins fortes du goût sucré, qui pourront leurs attribuer cette relative valeur nutritive. Les « acerbes simples » n'en ont aucune. Ce sont des « Istoqsāt » (الإسطقسات), incompatibles avec les humeurs de l'organisme, dont les anciens astucieux, qui, pour améliorer et atténuer le goût acerbe des aliments, ont essayé certains « mélanges » suivant le conseil Galénique : « Si on mélange deux aliments à goûts acerbes, il pourra en résulter un nouveau qui a bon goût ». L'auteur continua l'idée Galénique en précisant qu'on peut aussi ajouter à l'aliment « acerbe » un autre aliment « qui n'est pas un condiment » pour améliorer le goût. L'auteur donna l'exemple de la citrouille, à goût nauséux et fade, à laquelle on ajoute le poivre (condiment piquant) pour relever son goût, sans pour autant lui procurer une quelconque valeur nutritive, elle devient tout simplement mangeable.

L'auteur revient ensuite sur une nouvelle classification des saveurs selon leur « influence » sur le sens gustatif. Il les divisa ainsi en deux sortes : les « non influents » et les « influents ». Les premiers, encore appelés les « neutres » ou les « inintéressants » se caractérisent par leur extrême

ressemblance à l'eau. Leur rôle se limite, comme elle, à humidifier l'estomac et à calmer la soif. Ils sont pour cela très digestes mais très peu nutritifs. Leur finesse, leur épaissement et la vitesse de leur transit dépendent de la dureté, de la densité, de l'humidité et de la viscosité de l'essence qui les compose. Tout ceci explique la différence entre les différents aliments à goûts « neutres » (courgettes et truffes, à essence « dense » et « épaisse », et d'autres fruits à goût « neutre » et à essence « légère »).

L'auteur revient sur une citation galénique : « Tout aliment à saveur « neutre » innée (la truffe) ou acquise (le lupin) se digère et s'évacue différemment selon son essence : dure ou moelleuse, épaisse ou fine, visqueuse ou légère. Les aliments « neutres » à essence légère et visqueuse sont très digestes (transit accéléré). Les aliments à essence moyenne entre l'épaississement et la légèreté (comme les courgettes et les truffes) ont des vitesses de digestion et de transit moyennes, avec une légère tendance vers un côté ou un autre : les courgettes sont plus digestes car ils tendent vers la finesse des fruits, les truffes par contre sont moins digestes car elles tendent vers l'épaississement du lupin ».

Les goûts « influents » ont un effet sur le sens et peuvent être :

- soit « influents dispersifs » : acerbés et répulsifs pour le sens du goût, et ce pour leur effet dispersif sur les parties linguales (semblables en cela à l'effet de l'eau trop

chaude sur le sens du toucher), comme les « piquants » les « amers » et les « salés ».

- soit « influents compressifs » : acerbes, répulsifs et douloureux pour le sens du goût pour leur effet compressif des parties linguales (semblables en cela à l'effet de l'eau trop froide), comme les « tanniques ».

- soit encore les « délicieux », équilibrés et en parfaite harmonie avec le sens du goût, éliminant sans agression les résidus (exemple de l'eau tiède), comme les « sucrés » et les « gras ».

Ainsi, les « sucrés », et suivant cette nouvelle classification, peuvent être divisés en quatre groupes :

1. Les « sucrés purs », dont les quatre forces ou humeurs y sont équilibrées et en parfaite harmonie avec celles de l'organisme, comme dans le sucre de canne (Ṭabarzad « الطبرزد » ou sucre argenté : appellation persane).

2. Les « sucrés visqueux et épais » (à essence visqueuse et épaisse), comme les dattes.

3. Les « sucrés neutres », dont l'humidité s'est modifiée et a viré de l'épaississement vers l'équilibre. Leur chaleur et leur goût trop sucré se sont vus réduire. Ils deviennent moins chauds et plus humides que les « sucrés purs » (comme les grenades).

4. Les « sucrés piquants », dont l'humidité s'est estompée et devenue moins épaisse et plus légère, comme le miel, le plus sec des aliments « sucrés ».

Pourtant (selon l'auteur), bien que les aliments « sucrés » sont les plus compatibles avec les humeurs de l'organisme (chaud et légèrement humide au deuxième degré), ils peuvent obstruer les vaisseaux et colmater le foie et la rate par leurs transformations et fermentations, surtout s'il s'agit de « sucrés visqueux et épais » comme les dattes. L'auteur cite le conseil de Galien qui recommande, pour le bien du foie et de la rate, d'éviter les aliments sucrés si les vaisseaux sont colmatés ou opprimés par d'autres aliments visqueux et épais, pris au préalable. C'est le cas du miel pur qui peut causer des dommages s'il est pris excessivement, chez certaines personnes. Il suffit (toujours selon Galien), pour réduire son essence trop sucrée, d'en consommer avec d'autres aliments qui pourront le « couper et l'atténuer », comme le « *sakanğabīn* سکنجبین » (mélange de vinaigre et du miel), qui est la boisson la plus recommandée pour les doléances du foie et de la rate grâce à sa capacité d'y décongestionner les obturations éventuelles. L'auteur revient sur la citation galénique sur ce sujet : « Le *Sakanğabīn* diffère de tous les autres laxatifs par son goût non acerbe, et ne provoque aucun dommage sur l'estomac, sauf si ce dernier est d'humeur très sèche ». L'auteur ajoute que la qualité de cette boisson est encore meilleure si le vinaigre utilisé est du genre « *Al 'anşalān* العنصلان » (vinaigre fait à base d'oignons sauvages ou de poireaux), dans ce cas, il dépasse en qualité tous les lubrifiants, et parfois même les aliments. De ce fait, il est préférable de n'utiliser Le *Sakanğabīn* comme traitement que s'il est à base du vinaigre d'*Al 'anşalān*, car la

rate est plus vulnérable que le foie aux effets nuisibles des aliments trop sucrés ». L'auteur explique cette vulnérabilité de la rate par deux facteurs : l'étroitesse de ses vaisseaux par rapport à ceux du foie, et le fait que le sang « souillé », qui favorise l'épaississement des obstructions, y séjourne, et que seul le vinaigre d'*Al 'anṣalān* est capable de « couper » ces résidus visqueux et épais.

Le deuxième type de saveurs sucrées, « les sucrés visqueux et épais », plutôt doux avec une humidité abondante et légère, sont moins chaudes et plus humides que les « sucrés purs ». Ils sont moins « sucrés » (leur goût vire vers le goût de l'eau douce « neutre ») vu leur solubilité dans l'eau et la dilution du goût sucré, jusqu'à sa disparition totale. Tout cela explique aisément (selon l'auteur) le fait que les fruits provenant d'arbustes de petite taille (proche de la terre) sont moins sucrés et plus aqueux que ceux provenant des arbres géants (loin de la terre), car l'humidité ascendante de la terre arrive aux arbustes avant leur maturation complète, bloquant ainsi l'évolution du goût de leur fruits vers une "sucrosité" intense.

Le troisième type, les « sucrés piquants », à humidité amoindrie, sont plus « chauds » et « secs » au troisième degré. Ils sont plus nettoyants et plus lubrifiants, éliminant plus facilement les résidus gastriques trop humides, épais et putréfiés. Il en résulte que ce type est encore moins obstruant que les « sucrés purs ».

Laissant les « sucrés » à côté, , et selon la nouvelle taxinomie qui classifie les saveurs selon leur influence sur le sens du goût, l'auteur passe au goût « grasseux », du même genre « délicieux » et très apprécié par le sens du goût que le « sucré ». Selon l'auteur, le « gras » signifie chaleur et tendreté au deuxième degré, pour cela les « gras » ressemblent aux sucrés eu égard à leur goût délicieux, leur effet nettoyant et leur solubilité ; mais leur humidité et leur viscosité sont plus élevées, les rendant plus indigestes, moins absorbés par les pores que les sucrés, et surtout, provoquant la congestion des vapeurs dans les vaisseaux et dans les espaces vides de l'organisme (causent des douleurs et des contractions). Les gras sont aussi très peu nutritifs du fait de leur sédentarité dans les organes (non solubles) et causent ainsi des obstructions hépatiques beaucoup plus épaisses et poisseuses que celles provoquées par les « sucrés ». L'auteur évoque « le moraliste Hippocrate » qui dit que les « gras » sont aussi rassasiants que les « sucrés », mais pour des raisons différentes : La première étant leur richesse en graisses et leur viscosité élevée qui leur confèrent la capacité de flotter sur le bol alimentaire et de s'y incorporer, provoquant ainsi son épaissement et son « glissement » de l'estomac avant l'assimilation complète des aliments. La deuxième est que les gras, quand ils arrivent aux vaisseaux et aux organes, augmentent de volume et provoquent des obstructions, réduisant ainsi l'absorption des aliments et par la suite, l'appétit.

L'auteur passe ensuite aux saveurs plus influents et moins appréciés par le sens du goût. De la classe des « goûts influents dispersifs », il commence par les « amers », « secs » au deuxième degré et « chauds » au troisième, à l'humidité « terreuse » et « épaisse ». Ils sont très peu nutritifs mais stimulent l'appétit pour deux raisons : leur pouvoir coupant capable de décongestionner les vaisseaux et d'adoucir et alléger les aliments, et leur pouvoir constipant qui comprime les aliments et réduit leur volume, débarrassant ainsi les vaisseaux et stimulant la sensation de faim.

L'autre type des « goûts influents dispersifs » sont les « piquants ». L'auteur les décrit comme « chauds » au quatrième degré et « secs » du troisième au quatrième degré, avec un pouvoir « fougueux » et brûlant. Ils sont pour cela plus coupants, plus lubrifiants et digestibles que la plus part des aliments. Ils décongestionnent les vaisseaux en leur débarrassant des aliments trop humides et encombrants, ayant ainsi une portée plus thérapeutique que nutritive.

Le troisième type des « goûts influents dispersifs » sont les « salés », chauds et secs au deuxième degré. Leur humidité est du genre « terreux », équilibrée entre l'épaississement et la finesse. Ils ont un pouvoir acrimonieux, nettoyant et déshydratant qui dessèche les humidités (rôle dans les techniques de séchage des aliments).

Les derniers « goûts influents dispersifs » sont les « acides », froids et secs au troisième degré, à essence légèrement « terreuse » et d'humidité fine. Ils réduisent et

coupent les résidus, et stimulent l'appétit par leur nature froide et sèche qui concentre les aliments et réduit leur volume (au point de les faire presque disparaître) dans l'estomac et les vaisseaux. La sensation de faim est aussi stimulée par la capacité des saveurs acides de couper, d'alléger et de assécher les aliments épais et humides, facilitant ainsi leur transit et libérant l'estomac de leur résidus.

Le dernier type des saveurs acerbes, les « influents compressifs » comme les « tanniques » (à humidité pure et terreuse), ont été décrits par l'auteur comme très froids et très secs (presque au quatrième degré) et à valeur nutritive minimale. Les aliments à goût de « tanins » épaississent les résidus (déconseillés en cas de constipation), stimulent l'appétit par leur effet compressif (réduction du volume résiduel des aliments) et, grâce à leur capacité de séchage et de renforcement, ils renforcent l'orifice inférieur de l'estomac (vide) et bloquent le transit (en cas de diarrhée). Si par contre, ils trouvent l'estomac plein, ils tassent et compriment les aliments et exercent une forte pression sur le haut de l'estomac, provoquant leur descente et évacuation (effet laxatif). Galien explique la stimulation de l'appétit - par les aliments à goût « tannique » - par son effet premier sur l'estomac (compression et vidange), puis par le séchage (et la réduction du volume) des aliments résiduels, vidant l'estomac et stimulant la sensation de faim.

L'auteur termine le chapitre sur les saveurs par une citation d'Hippocrate qui dit que les « amers », les « piquants »,

les « acides » et les « tanniques » stimulent tous l'appétit, mais chacun à sa manière. Et l'auteur de conclure : "*les « amers » et les « piquants » ouvrent les vaisseaux, allègent et sèchent les aliments, provoquant ainsi leur pulvérisation et l'apparition de la sensation de faim. Les « tanniques » réduisent le volume des aliments au point d'en vider l'estomac et les vaisseaux. Les « acides » agissent en combinant les effets des « amers », des « piquants » et des « tanniques ». Enfin, seul Allah sait "*.

II. Classification des aliments selon les odeurs et les arômes : في معرفة الأغذية من روائحها

Le deuxième chapitre de cette section s'intéresse à la reconnaissance des aliments d'après leurs odeurs et arômes. Ce point avait suscité, depuis le début, des objections et des contradictions, et les avis se sont divisés entre deux axes. Certains des premiers nutri-thérapeutes avaient attribué aux arômes et aux odeurs une valeur et une signification, semblables à celles des goûts et des saveurs ; d'autres disent que les odeurs ont peu de valeur dans la détermination de la nature de l'aliment. Les premiers trouvent que les vapeurs ont la même influence sur l'odorat que celle des saveurs sur le goût, et que les « piquants » et les « acides » n'agissent pas sur le goût sans agir sur l'odorat. Ce qui prouve que les odeurs sont des « signes دلائل » aussi significatifs que les saveurs. Les autres leur répondent que leur argument n'est pas valable car il évoque la cause et néglige les conséquences (selon l'expression de l'auteur). En plus, cet argument (connaître la nature des aliments à partir de leurs odeurs) est incorrect, car les effets

« coupants » et « répulsifs » des goûts acerbés ne sont perceptibles que par le toucher (sur les parties de langue), et sont imperceptibles par l'odorat. Ils poursuivent que chaque sens à des stimulants notables uniquement par lui-même (l'auteur donne l'exemple des couleurs et des formes pour la vue, des voix et de la musique pour l'ouïe et le froid, le chaud, le découpage et l'acrimonie pour le toucher). Ils terminent que, si parfois on a l'impression de sentir « un goût » comme l'acide ou le piquant, c'est grâce au sens du toucher et de l'effet du contact des particules de l'aliment sur les narines (L'auteur a utilisé le mot «branchies» الخياشيم (ḥayāšīm) ; correct en arabe même pour les êtres humains).

Les « modérés », qui reconnaissent l'existence des « signaux » olfactifs mais à un degré moindre que ceux des goûts, argumentent leur position anatomiquement. De tous les autres sens, la langue est la seule à recevoir du cerveau six nerfs qui renforcent sa sensibilité, alors que le nez n'en reçoit qu'un seul. Pour cela, et vu sa rudesse, l'olfaction ne distingue que deux variétés odorantes : les bonnes et les mauvaises odeurs, et ne peut désigner les odeurs intermédiaires ou composées (en leur donnant des noms). L'odorat ne reconnaît que ce qui est simple, et nomme les différentes odeurs selon leur support (odeur de l'ambre, odeur des roses, odeur de Musc...). Il diffère en cela avec le sens du goût qui, lui, arrive à reconnaître et à désigner une demi-douzaine de saveurs différentes, ainsi que des saveurs intermédiaires ou composées. Un autre argument anatomique est que la localisation du sens

de l'odorat dans le cerveau est éloignée des endroits olfactifs (narines, ou selon l'auteur : les branchies). Il suffit, pour confirmer ceci, d'approcher quelque chose (un aliment ?) de son nez sans aspirer, on ne sent rien. Ce sont les vapeurs et les particules qui s'en dégagent qui véhiculent son essence vers le cerveau. Dans ce cas, si l'odeur est simple est bonne, elle est facilement acceptée et approuvée par «l'âme psychique الروح النفساني (Ar-rūḥ An-nafsānī)»⁴ du cerveau.

Si, par contre, l'odeur est mauvaise et puante, elle provoque une répugnance et un dégoût. De cela (ajoute l'auteur), il se confirme que l'odorat reconnaît les bonnes odeurs par l'harmonie, l'approbation et l'acceptation, et les puantes par le rejet et la répulsion de l'âme psychique).

La deuxième raison est liée à la nature même de l'âme psychique : fine, légère et essentiel (de l'« essence » روحاني Rūḥānī) et de sa localisation dans le cerveau, assez éloignée des organes de l'olfaction. Pour cette raison, il ne lui arrive de l'odeur que son essence (sans sa matière), et n'accepte que celles qu'elle approuve et accepte (les bonnes), exception faite des fortes odeurs puantes devant lesquelles elle est abattue est obligée par la force, de les « approuver » et de les sentir malgré son dégoût.

Ceci est d'un grand intérêt, poursuit l'auteur, car il différencie le sens de l'odorat de celui du goût qui distingue les

⁴ L'auteur désigne par ces mot la zone cérébrale sensitive et non pas le bulbe nasal qui n'est, par contre, pas loin du nez. En effet, l'auteur désigne toutes les zones sensibles (des cinq sens) du cerveau par cette nomination "الروح النفساني".

saveurs simples des composées, les douces des acerbés et des acrimonieuses... Le goût « sent » à la fois l'essence et la matière de l'aliment, vu sa localisation sur la langue elle-même ; à la différence de l'odorat, qui ne perçoit que les vapeurs - fines et légères -, dégagées par l'aliment. L'auteur donne l'exemple des roses qui, senties, elles plaisent énormément et sont très approuvées par l'odorat, par contre, si on essaie de les manger, elles deviennent répulsives et dégoûtantes vu leur matière (support) à goût amer et « tannique », et leur essence « épaisse » et « terreuse » qui refuse de se transformer en vapeurs.

Notre auteur rapporte qu'Aristote, dans son œuvre « De l'âme » a écrit que l'odorat est différent de tous les autres sens par le fait que ces derniers peuvent distinguer le « bon », le « mauvais » et l'« intermédiaire ». Ainsi, la vue peut distinguer le noir, le blanc et les autres couleurs plus ou moins simples, composées, jolies... et les nommer. Le goût peut distinguer le sucré, le salé, l'amer, le bon, l'acrimonieux... et aussi les nommer et les décrire. Ceci est aussi vrai pour l'ouïe (voix et musique agréable contre les bruits et les voix trop forts) et le toucher (formes lisses et textures douces contre les surfaces rugueuses et dures). Sauf pour l'odorat : une odeur est soit « bonne » ou « mauvaise », car dit-il *"on n'est pas encore arrivé à connaître ce qui les distingue précisément les unes des autres. Le plus probable est que l'odorat, à sens de cognition faible à cause de l'éloignement de l'organe du sens (nez) de l'essence olfactive du cerveau, n'arrive pas à différencier les*

capacités et les natures de toutes les odeurs existantes, et ne peut donc « obliger » le cerveau à leur attribuer des nominations comme pour les saveurs et les couleurs".

L'auteur se demande aussi : "si quelqu'un s'interroge sur comment les animaux sans cavités nasales peuvent-ils sentir les odeurs ? On leur répond que ceux-ci sentent les odeurs à travers des conduits non obturés (perméables à l'air) qui conduisent les odeurs vers l'âme psychique dans le cerveau, et sentent plus facilement (sans inspiration) que les animaux qui ont un nez habituellement obstrué (dans sa partie supérieur) par un diaphragme et qui ne permet la pénétration de l'air (et des arômes) vers l'essence spirituelle qu'après inspiration. Par analogie avec les animaux avec paupières (qui ne voient qu'après ouverture de leur yeux) et des animaux sans paupières (qui voient et perçoivent la lumière d'une manière continue), dont la vue est fatiguée et limitée à la perception des couleurs extrêmes (le noir et le blanc) sans pouvoir distinguer les autres nuances."

Il soulève aussi le cas où "Quelqu'un peut s'interroger si l'âme psychique de la vision - chez l'animal sans paupière - se fatigue et se lasse par son perpétuelle activité, pourquoi ce n'est pas le cas avec l'essence spirituelle de l'odorat chez les animaux sans nez, chez qui les odeurs sont perçues sans inspiration ? Je lui réponds que, pour la vue, le rayon visuel sort de la pupille, traverse l'air et arrive aux objets qu'il doit identifier, ce qui fatigue l'œil et l'épuise ; par contre, les

odeurs chez ces animaux arrivent à l'essence spirituelle qui les détecte sans aucun effort de sa part."

Après avoir détaillé ces différences entre les sens du goût et celui de l'odorat, l'auteur décrit les types des « vapeurs », ainsi que leurs forces et leurs actions. Il distingue deux types :

- Une vapeur calme, sans odeur ni activité, qui caractérise les aliments à essence épaisse et terreuse. Ce type de vapeur informe de l'épaississement et de la froideur de l'aliment support.

- Une vapeur très active, avec une forte odeur et une grande influence sur l'air, qui caractérise les aliments à essence légère, pénétrante (dans les pores) et très chaude. Cette chaleur est responsable de son activité, sa grande solubilité et son influence sur l'air.

Ce deuxième type de vapeurs est lui-même de deux sortes : soit une vapeur qui, malgré son activité et son influence sur l'air, est douce, d'humeur équilibrée et en parfaite harmonie avec l'âme psychique ; soit une vapeur d'humeur changeante, non équilibrée et non concordante avec l'âme psychique qui caractérise les aliments malsains, nuisibles et rejetés par les humeurs de l'organisme. Ils sont reconnaissables par leur odeur nauséabonde et leur essence pourrie. Cet état est dû soit à une humeur de grande chaleur, soit à une humeur humide et infecte. Le pourrissement dû à la chaleur (dépassant l'équilibre et le tolérable) résulte de l'échauffement des humidités de l'aliment et de la putréfaction de ses résidus. Il en résulte des vapeurs

épaisses, puantes et très désagréables. A cet état, l'aliment n'est plus consommable car il peut provoquer des infections gastriques ascendantes au cerveau. Galien dit : « *Tout aliment d'odeur nauséabonde ou de goût désagréable et répugnant, est immangeable, et ceci selon le degré de son altération* (les moins pourris sont moins nocifs)".

Galien donna l'exemple du poisson qui, s'il est frais et sa chaleur instinctive intacte (l'auteur associe l'humeur chaude à la fraîcheur), bien qu'il est nauséabond et a une mauvaise odeur (sans toutefois sentir la pourriture), il est mangeable et bénéfique. Si Par contre, il perd sa chaleur instinctive (sa fraîcheur) et commence à dégager une odeur pourrie, il devient inconsommable. En résumé, si la vapeur dégagée par l'aliment concorde avec l'âme psychique (agréable pour le sens), cela signifie qu'il est d'essence (humeur) équilibrée, et la force de la chaleur y est active (nettoyage des épaissements et élimination des résidus pourris). Galien précise que tout aliment avec un goût et une odeur agréables est sans doute d'essence fine et très chaude, mais d'une chaleur différente de celle de l'aliment nauséabonde ou de l'aliment acrimonieux (trop piquant jusqu'à devenir brulant). Il est pour cela compatible et concordant avec le sens (l'odorat) qui le trouve apaisant. Et si l'aliment d'une odeur agréable est d'humeur légèrement sèche, il sera alors mieux parfumé et plus compatible avec l'âme psychique et ceci pour deux raisons : la première est que dans les aliments d'humeur épaisse et humide, la vapeur s'épaissit, ce qui l'empêche d'arriver facilement au

cerveau. La deuxième est que l'âme psychique dans le cerveau est elle-même d'humeur sèche ; ainsi, le camphre, malgré sa grande froideur, sent bon, et ceci grâce à son extrême sécheresse. Il poursuit que les aliments à humidité intermédiaire (ni trop secs ni trop humides) sont, malgré leur faible activité et influence, intermédiaires entre la finesse et l'épaississement et sont aussi de deux types :

- aliment à essence très résiduaire (engendrant trop de résidus), il est pour cela nauséabonde, de faible chaleur instinctive (malgré son humeur chaude) et inactif (faible influence sur l'air).

- aliment à essence équilibré, peu résiduaire et concordant avec l'âme psychique grâce à sa chaleur instinctive assez forte, qui l'allège et élimine ses résidus.

Ce deuxième type d'aliments a, lui aussi, deux formes : d'humeur froide et peu influent sur l'air, comme les violettes et le bois de santal ; ou d'humeur équilibrée entre le froid et la chaleur comme *Alḥayrī* (الخيرى) ; sorte de Basilic).

Après cela, l'auteur se demande si quelqu'un s'oppose en disant : « *comment un aliment d'humeur froide peut-il avoir une bonne odeur (l'exemple des violettes et du bois de santal) et un aliment d'humeur chaude, une mauvaise odeur ; alors que tous les deux sont inactifs, peu odorants et peu influents ?* ». A cet objection, l'auteur répond que le dégoût et la répugnance (olfactif ou gustatif) d'un aliment proviennent soit d'une chaleur non instinctive, acquise et non humorale, qui stimule ses résidus sans le nettoyer ou le purifier, soit d'une humidité

infecte. En général, ce genre d'aliments ne peut jamais être froid, il y résiste par son activité et ses stimuli.

Et si quelqu'un demande : "*comment trouve-t-on chez certains genres d'arbres une chaleur acquise permanente, sachant que toute chose ayant cette caractéristique (chaleur acquise) a, normalement une chaleur innée naturelle, et l'inné l'emporte sur l'acquit ? Et si c'est le cas, tout aliment d'odeur pourrie doit avoir une certaine chaleur naturelle innée qui, tant qu'il est frais, elle lui confère une odeur agréable qui disparaît lorsque cette chaleur naturelle innée l'abandonne (avec la fraîcheur) "*. A cette question l'auteur signale qu'au début de ce récit, il a éclairci que l'équilibre peut être de deux sortes : naturel et général (se tenir entre deux extrêmes), ou spécial (particulier, causal et sans relation avec la nature), et caractérise chaque aliment. Ce dernier type d'équilibre peut se retrouver dans des aliments « âcres » (comme le poivre ou le gingembre) d'humeur non équilibrée (trop chauds et secs), mais il convient par contre mieux aux aliments d'humeur flegmatique (froide) pour sa meilleure adaptation avec eux. La même chose se passe avec la chaleur dans l'aliment pourri, bien qu'elle le rende déséquilibré, il est pour autant de meilleur goût. Tout ceci a été évoqué dans le but de démontrer que les odeurs ne donnent aucune indication sur les humeurs des aliments, mais uniquement de simples signes sur les états extrêmes de consommation (fraîcheur ou pourriture). Pour cela, le sens de l'odorat n'arrive pas à identifier les états intermédiaires.

II. Classification des aliments selon les textures et les essences : في معرفة الأغذية من أجزامها وجواهرها

Le troisième axe de la troisième section s'intéresse aux textures et aux essences des aliments (l'auteur a utilisé le mot « Ğorm, الجرم » qui veut dire la « masse » ou le « support matériel » qui porte l'essence « non matérielle »). Ces textures peuvent être de trois types :

1) Humide, tendre et d'extrême laxisme, comme les melons, les baies et ceux qui leur ressemblent.

2) Dure et d'extrême sècheresse (désignée par l'auteur comme « aride », Qāḥilah قاحلة), comme les lentilles et l'Al ġārūs (الجورس), sortes de grains ressemblant au millet).

3) Équilibrée en humidité et en dureté, comme le pain ou la viande cuite.

Selon l'auteur, les aliments à texture humide et tendre sont plus digestes, leur transformation en sang et leur harmonie avec les organes sont plus faciles ; seulement, ils sont facilement altérables et leur séjour dans les organes est plus court que ceux de texture aride (dure et sèche). Ils sont pour cela très peu utiles - de point de vue énergétique – pour les organes qui n'en reçoivent que de faibles quantités.

Ainsi, plus la texture est dure, plus l'aliment est indigeste, et sa transformation en sang et son analogie avec les organes sont plus difficiles. Pour cela, il ne nourrit l'organisme qu'après avoir été mortifié et vaincu par les humeurs, qui

réduisent son épaissement et sa nature terreuse. Il devient ainsi plus assimilable, aussi bien par l'estomac que par le foie, et se transforme en un sang extrêmement nourrissant. L'auteur ne manque pas d'évoquer à ce propos cette citation de Galien : « *tout aliment dur, épais et terreux, une fois battu par les humeurs, devient beaucoup plus nutritif que le tendre, car son essence est plus résistante* ». Il ajoute : « *l'aliment dur, après sa digestion, se transforme en un sang très épais. Par contre, l'essence des aliments tendres et doux est beaucoup plus fine et plus légère* ». Il explique ensuite les paroles de son maître par le fait qu'on ne verra jamais les lentilles ou la viande de bœuf se transformer en des nutriments doux et « aqueux », même s'ils se digèrent plusieurs fois (et pas une seule) et le consommateur les trouve assez tendres et légers. De même pour le melon et le poisson qui ne peuvent jamais – vu leur nature fine et « aqueuse » – engendrer des nutriments épais et terreux.

Cette particularité permet à elle seule de connaître la nature (les humeurs) des nutriments générés par les différents aliments. Ainsi, si un aliment est épais, et même s'il est visqueux et collant (ou bon, léger et agréable), il devient après sa digestion, très nutritif et fortifiant pour les organes, et ce, vu la proximité de son essence (épaisse) à la leur. Galien dit à ce propos : « *tout aliment à texture dure et à goût sucré (ni piquant, ni tannique ni constipant) renferme une force assouplissante pour les organes* (à essence proche de l'essence des « sucrés »). *Par contre, si l'aliment à texture dure (épais) est à la fois, sec et aride, il est désagréable et très peu nutritif.*»

Galien poursuit qu'on doit s'abstenir de consommer l'aliment sec et aride, dépourvu de la viscosité et de la graisse, car son essence est complètement différente de celle des organes. A lui préférer l'aliment de dureté moyenne et équilibrée, car il est plus digeste et mieux absorbé par les organes vu leurs essences semblables.

Galien recommande qu'entre les aliments d'humeurs extrêmes (trop secs, trop humides, trop chauds, trop froids, trop épais, trop légers, trop durs, trop mous...), existent des aliments meilleurs, plus nutritifs et plus appréciés par le sang, ce sont ceux d'humeurs équilibrées (entre les deux extrêmes). Si, en plus, ils ont bon goût, ils sont mieux digestes et peuvent prévenir les maladies et même les guérir. Si, par contre ils ont un goût déplaisant, ils seront alors très indigestes, fatigants et rejetés par l'estomac. Et si ces mêmes aliments (humeur équilibrée et goût déplaisant) sont légers et « aqueux », ils vont flotter sur les autres aliments du bol alimentaire présents dans l'estomac, et provoqueront des nausées et des vomissements. S'ils sont, au contraire, lourds et épais, ils vont être charriés vers le fond du bol alimentaire et expulsés de l'estomac avant leur digestion complète. Ceci est dû à une caractéristique de l'estomac : La tendance à expulser tout ce qui le dérange soit par le haut, soit par le bas. Galien récapitula cette caractéristique gastrique : *«si deux aliments sont semblables en force et en humeurs, mais l'un a un bon goût et l'autre en a un mauvais, celui qui a bon goût est plus assimilable et harmonieux avec l'estomac que celui qui a un mauvais goût»*.

Galien poursuit : « *et si deux aliments apportent les mêmes profits (maintien de la santé, récupération des forces prévention et guérison des maladies) et qu'on devait choisir entre les deux, le meilleur est celui qui a meilleur goût que l'autre* ».

Après la classification selon la texture, l'auteur donne une autre classification des aliments selon leur essence et la valeur nutritive de leurs nutriments. Il distingue trois types d'aliments: les «fins», les «épais» et les moyens (ni «fins» ni «épais»).

Les aliments « fins » sont de trois « sens » (Al ma'ānī المعاني) :

1- Aliments d'«action fine» mais à essence déplorable et dépréciée, comme les courgettes et les navets.

2-Aliments de « réaction fine » (de digestion et de transit faciles) mais, eux aussi, à essence déplorable et dépréciée comme le cresson et la citrouille.

3-Aliments de « réaction fine », à essence fine et à transit et digestion faciles (pain du blé intégral et viande de dinde et des coquelets).

Tous ces aliments « fins » engendrent un sang de bonne qualité. Cependant, à cause de leur dégradation rapide dans les organes (selon l'auteur : solubilité), ces aliments sont beaucoup moins nutritifs que d'autres aliments plus épais (viande de veau, de mouton ou de porc). L'auteur cite Galien qui précise à ce propos : « *Le régime « fin », bien qu'il est le plus adéquat pour préserver la santé, n'est pas suffisamment nutritif et*

fortifiant, il est déconseillé pour les personnes ayant une activité physique supérieure à la normale de se restreindre à ce type de régime (à base de viande de dinde et des coquelets) car ces aliments se « désintègrent » rapidement dans les organes, provoquant leur fonte».

Les aliments à « action fine » (type 1) ramollissent les résidus résultants des épaisissements et sont de deux types : ceux qui agissent avec une force fougueuse (brûlante) et ceux qui agissent avec une force non brûlante. Les premiers se distinguent par la présence, dans leur goût ou dans leur odeur (ou dans les deux), d'une chaleur brûlante et d'une irritation, comme dans les courgettes, les navets et autres aliments piquants et coupants. Ces aliments, en adoucissant les résidus épais, allègent les obstructions du foie et de la rate et nettoient les poumons des humidités visqueuses et épaisses, mais ils peuvent dépasser ces effets bénéfiques, et brûler ou altérer le propre sang, sauf chez les organismes saturés d'humidités visqueuses et de résidus épais.

Nous trouvons ensuite une citation de Galien selon laquelle : « *les aliments piquants sont bénéfiques uniquement pour les personnes qui accumulent dans leur organisme des résidus flegmatiques visqueux et presque vitreux (فضل بلغمي لزج)* (فضل بلغمي لزج) (Faḍl balġamī laziġ qarīb mina zuġġāġī)), et même ces personnes ne doivent pas en abuser de peur de « brûler » leur sang. Elles doivent être perspicaces et tenir compte de leurs humeurs, de leur âge et de la saison pour éviter les dommages que peuvent causer ces aliments. Au

début, ces aliments commencent par chauffer le sang et le faire fondre. Le sang devient aqueux et très peu nutritif, rendent les organes flasques et débiles, ensuite, le sang se chauffe considérablement et se transforme en bile jaune. Si la personne continue à en consommer, le sang se sèche entièrement et devient noir (bile noire). Si, à côté de tout cela, ces aliments trouvent dans les reins quelques résidus épais et visqueux, ils les dessèchent et les transforment en lithiases rénales. Pour cela, ces aliments sont surtout utilisés à des fins thérapeutiques plutôt que nutritives, et surtout pour les organismes jeunes ou à humeurs trop chaudes".

D'un autre côté, les aliments a « action fine » qui agissant avec une force non brûlante, sont de quatre types :

a- Aliments « sucrés » qui nettoient, solubilisent, apaisent et débarrassent le sang de ce qui le dérange. Ils diffèrent en leur pouvoir d'échauffement, de refroidissement, d'humidification ou d'assèchement selon leur degré de sucrosité et de leur proximité aux humeurs humides ou sèches. Pour cela le miel, pour sa forte douceur (goût très sucré) et sa sécheresse, chauffe et assèche. L'orge par contre, pour sa faible sucrosité et son rapprochement à l'humidité, refroidie et humidifie ; et ceci est aussi vrai pour les autres aliments à goût sucré comme les figues ou les grenades.

b- Aliments « aromatiques » à odeur pure qui peuvent être :

-«Parfumés», qui dessèchent les humidités, décongestionnent le foie et la rate et surtout, fortifient l'estomac par la douceur de leur arômes. Ces aliments stimulent l'appétit par la réduction du volume des aliments et l'évacuation des vaisseaux (des nutriments et des résidus) qu'entraîne le dessèchement des humidités. Galien dit à ce sujet : *« les aliments agréablement parfumés fortifient l'estomac, les fétides (qui ont une mauvaise odeur) coupent l'humeur et le détruisent »*.

- « Fermentés », nettoient, purifient et fortifient l'estomac, facilitent la digestion, tonifient le cœur et stimulent la chaleur instinctive qui devient plus intense (la levure de bière et le vin rouge). Pour cela, les anciens optaient, après une saignée, de réduire la prise d'aliments solides et de privilégier les boissons, vu que le sang est le composant majeur de la chaleur instinctive et, une fois enlevé, l'essence chaude « instinctive » est réduite dans la totalité de l'organisme qui cherchera à la compenser par la prise de liquides.

c- Aliments « acides » qui coupent, allègent et refroidissent l'humeur, comme les grenades acides et les citronnelles (outruġ الأترج) et sont ainsi très convenables pour les humeurs trop chaudes.

d- Aliments « salés » qui solubilisent, coupent, allègent et chauffent l'humeur. De ce fait, leurs avantages ainsi que les dommages éventuels qu'ils peuvent provoquer sont analogues à ceux des aliments « piquants », à la différence que les « salés » ne provoquent lesdits dommages qu'à forte dose. Pour cela,

l'action des « salés » est plus appropriée (équilibrée) pour la purification et le nettoyage de l'estomac et des intestins, ainsi que pour le ramollissement du ventre, que celle des « piquants », car elle résulte d'une chaleur et d'une sècheresse plus équilibrées. L'auteur privilégie pour cela le vinaigre sur l'huile car ce dernier, en plus de n'avoir aucun effet sur le ramollissement des résidus, pourra l'entraver par sa viscosité.

L'auteur passe ensuite aux aliments à « réaction fine », de digestion et transit accélérés et de transformation rapide en sang, comme les épinards et les hibiscus ((Isfānāḥ) الاسفاناخ (Ḥubāzā) والخبازی). Il qualifie le sang qu'engendrent ces aliments de fin, aqueux et de moindre qualité. En plus, ils sont très solubles (ne séjournent pas assez dans les organes) et très peu nutritifs. A ce propos, l'auteur évoque encore Galien qui dit: « *Si un aliment est très fin, il ne nourrit pas assez et se solubilise rapidement dans les organes avant de les fortifier. Pour cela, sa prise à forte dose pendant une longue durée est déconseillée, car il pourra débiliter les organes et réduire leur rendement* ». L'auteur évoque ensuite une question polémique (assez profonde) que soulèvent certains connaisseurs : ils se demandent si ce type d'aliments (à « réaction fine ») n'a pas aussi une « action fine », vu que le sang qui en résulte « agit » - en présence d'un sang épais – en l'allégeant et en l'affinant, et ceci est (selon l'auteur) complètement faux. L'auteur défend son idée en précisant que, si on attribue à tous les aliments qui engendrent un sang fin et aqueux la caractéristique d'« action fine » vu qu'ils allègent le sang épais et le raffinent, on doit par

cette suite d'idées attribuer la même caractéristique («action fine») à tous les aliments qui engendrent un sang épais, car celui-ci, s'il rencontre un sang fin et aqueux, il l'épaissit légèrement et le rend mieux équilibré. Il en résultera de cela que, aussi bien les aliments à « réaction fine » que les aliments à « réaction épaisse » auront la même « action », celle d'équilibrer le sang trop épais ou trop fin ; et ceci passe uniquement à cause du mélange qui favorise cet équilibre et non pas d'une « action » exercée par l'aliment, ce qui démontre l'erreur commise par les partisans de l'idée du départ.

Les aliments « épais » sont, comme les « fins », de trois « sens » (المعاني ma'ānī) :

1-Aliments à « action épaisse » engendrant un sang non épais. Ils se présentent sous trois formes :

a-Froids et anesthésiant, qui gélifient la chaleur instinctive et entravent la digestion, comme la glace, le melon ou le concombre.

b-Tanniques et constipants, qui dessèchent et épaississent l'humidité de l'aliment tout en l'empêchant de « réagir », comme les dattes et les palmiers nains.

c- Gras et flottants sur le bol alimentaire (gastrique), dans lequel ils s'incorporent, l'épaississent et empêchent sa digestion et transit à cause de leur viscosité extrême, comme les graisses animales.

2- Aliments à « réaction épaisse », engendrant un sang non épais. Ils sont de deux formes :

a- Secs, arides et de digestion lente, comme l'alġāwrs (الجورس), (sortes de grains ressemblant au millet).

b- Visqueux, de digestion et de transit difficiles, comme le pain non fermenté ou le poisson frais.

Ce type d'aliments est très indigeste pour son épaissement et sa viscosité. Mais, une fois digéré et mûri dans l'estomac et le foie, il engendre un nutriment fortifiant (non facilement solubilisé) pour les organes. Pour cela, il n'est pas nuisible pour les personnes aux entrailles (foie et estomac) assez forts et aux personnes fatiguées à cause d'une hyperactivité. Pour les personnes moins actives ou aux entrailles faibles (innés ou acquis), il est préférable d'éviter ce genre d'aliments à cause de leur viscosité qui obstrue les voies hépatiques (dans le texte, (عروق الماساريقا⁵ urūqal māsārīqā) et néphrétiques, les deux étroits et facilement obsturables. Plusieurs maladies peuvent s'ensuivre, surtout au niveau des reins où ils forment des résidus épais et visqueux. En plus, si le rein est d'humeur très chaude, ces résidus se solidifient et se cristallisent et provoquent de graves congestions au niveau des artères hépatiques ou rénales. Au niveau des voies hépatiques, ces résidus cristallisés empêcheront le passage des nutriments

⁵ L'auteur désigne par (الماساريقا عروق) probablement la veine porte. On retrouve ce terme grec dans d'autres œuvres médicales. Cela se comprend à partir du deuxième passage où figure le mot « māsārīqā», où l'auteur explique comment les sédiments à ce niveau empêchent le passage du sang riche en nutriments vers le foie, ce qui confirme la désignation de l'auteur.

vers le foie, provoquant une diarrhée appelée « Kaškī » (الاسهال الكشكي), qui indique toujours que les aliments se sont digérés et expulsés sans traverser le foie. Au niveau des voies hépatiques, les résidus engendrent un dépôt dans le foie, comme ils peuvent se transformer en mélanges crus qui risquent de s'infecter ou de se transformer en tumeur. Ceci est dû au fait que, tout mélange cru dans l'organisme est, soit détruit par la chaleur instinctive qui le cuit et le transforme en sang visqueux, soit la chaleur instinctive n'est pas assez forte pour le détruire et le transformer, il séjourne alors plus longtemps dans le foie, provoquant des pourritures et des infections. La preuve est que toutes les humidités visqueuses, si elles séjournent assez longtemps dans des « endroits » (organes) chauds, elles bouillent, pourrissent et s'infectent. Pour cela, les ancêtres se sont « lubrifiés » par des laxatifs qui décongestionnent et nettoient les voies hépatiques comme le « sakanġabīn السكنجيين » (mélange de vinaigre et du miel) et surtout celui fait avec le vinaigre de l'« Al 'anšalān, العنصلان » ainsi que tous les autres laxatifs et digestifs ((Ġawārišnāt الجوارشانات)⁶ susceptibles de couper les mélanges et les résidus visqueux et humides, déposés dans les voies viscérales, hépatiques et rénales. Pourtant, ces laxatifs doivent être utilisés avec précaution en surveillant sérieusement la dose. Il faut surtout être vigilant en

⁶ Ce terme persan (au singulier : jawarshan) désigne surtout des aliments alcalins qui équilibrent la digestion en cas d'hyper acidose. On le trouve bien expliqué dans (الدستور البيمارستاني) ; « Le formulaire des hôpitaux d'Ibn Abil Bayan (médecin au bimaristan Annacery du Caire au XIII^{ème} siècle(<http://menadoc.bibliothek.uni-halle.de/>)

cas de prise prolongée, car plusieurs effets secondaires peuvent apparaître suite à la consommation prolongée de ces produits.

A côté de l'addiction, il y a d'autres troubles comme :

-accentuer l'humidité du sang, surtout chez les organismes d'humeur « flegmatique ». Le sang devient aqueux, puis commence à se dessécher peu à peu, et enfin il s'épaissit et devient « atrabile » (سوداوي Sawdāwī).

- réchauffer les organismes d'humeur bilieuse au point de faire disparaître l'humidité de leurs organes, provoquant leur flétrissement.

- si ces produits trouvent dans les reins des résidus épais, ils peuvent provoquer leur durcissement et cristallisation.

3. Aliments à « essence épaisse » :

Ces aliments peuvent produire trois sortes de « nutriments » :

a) Nutriments qui engendrent un sang épais et atrabileux, comme la viande de biche, du cerf ou du buffle.

b) Nutriments arides et secs comme ceux qui proviennent des lentilles et du millet.

c) Nutriments qui engendrent un sang visqueux et baveux (champignons et pain non fermenté).

Les nutriments du type a), produisent un sang atrabileux et épais et sont fortement déconseillés aussi bien comme prévention chez les personnes saines que comme remèdes chez les personnes malades. Très indigestes, ils fatiguent le transit et sont en grande discordance avec les organes. Pourtant, si le

sang qui en résulte se transforme et s'approche à la nature des organes (sous l'effet de la chaleur instinctive), il devient très nutritif et difficilement solubilisé. Ainsi, ce type n'est bénéfique que pour les personnes ayant une grande activité physique car, chez les personnes sédentaires, la chaleur est très faible et incapable de digérer les épaisissements ou de transformer le sang. Pour cela, il est recommandé pour les personnes obstinées de consommer les aliments qui leur sont fournis par ces nutriments épais et insolubles, de n'en prendre qu'en cas de nécessité extrême (amaigrissement, asthénie et fatigue, convalescence...) et de revenir juste après au régime « fin » pour maintenir leur état une fois amélioré.

Les nutriments arides et secs (type b) sont, eux aussi, très dépréciés, car ils se transforment en nutriments de tendance sèche. Pour cette raison, ce type de nutriment est utilisé à des fins thérapeutiques plutôt qu'à des fins nutritionnelles. Ils sont moins mauvais que ceux du premier type, vu que le sang qu'ils engendrent est de meilleure qualité et de moindre viscosité et épaisissement que celui produit par les premiers. Rappelons que tout aliment très visqueux et épais, bien qu'il soit très nutritif, engendre des nutriments semblables au « flegme » visqueux et épais.

Dans un passage, l'auteur se demande si, après cela, quelqu'un s'interroge : *« quelle est la différence entre l'« épais » et le « visqueux » alors que tous les deux sont de nature « épaisse » ? », on lui répond : bien que les deux soient*

difficilement digérés et évacués, ils diffèrent par le fait que l'«épais» produit un sang plutôt sec qui s'harmonise avec les organes, vu qu'il se « concentre » facilement. Par contre le « visqueux », bien que, lui aussi, est considéré comme «épais», il engendre un sang «flegmatique» qui ne s'harmonise pas facilement avec les organes, car il se concentre moins bien que celui de l'«épais». Ainsi, l'«épaississement» est plus général que la «viscosité» (tout « visqueux » est épais mais tout épais n'est pas forcément « visqueux »). Toutefois, si un opposant demande : « pourquoi as-tu distingué entre le «visqueux» et l'«épais» alors que Galien les a confondu, disant que tous les deux engendrent un sang épais» ? Galien avait dit sur ce point (c'est toujours l'opposant qui parle) : Certains aliments épais mais non visqueux, produisent un sang «épais» (l'alġāwrs (الجاورس)), d'autres visqueux produisent, eux aussi, un sang « épais » (les champignons). Ainsi Galien, en égalisant ainsi entre le sang produit par les deux types de nutriments («épais» et «visqueux»), démontra qu'en général, le «visqueux» est «épais», et l'«épais» est « visqueux », bien que certains « visqueux » ne sont pas « épais », et certains « épais » ne sont pas « visqueux ». Je réponds alors : « En analysant plus, vous auriez pu déduire que Galien, en égalisant entre le sang produit par les aliments «visqueux» et celui produit par les aliments «épais» (en le qualifiant d'«épais»), il n'a pas égalisé les aliments eux même, surtout en ce qui concerne les essences, les supports et les textures de l'épaississement. Les aliments « visqueux » sont aussi dits

« épais » vu l'épaississement de leur viscosité et de leur humidité, ce qui les rend insolubles et non harmonieux avec les organes, alors que les aliments « épais » sont appelés ainsi pour leur aridité, leur sécheresse, leur indigestion, et aussi pour l'épaississement et la dureté de leur texture, bien qu'ils sont plus harmonieux avec les organes (tous les deux sont d'humeur sèche). Il est clair donc que les « visqueux » portent l'épaississement en leur humidité et leur essence alors que les « épais » le portent en leur structure. Ainsi pour conclure, je dis que le support de l'épaississement est différent chez les deux types d'aliments (« visqueux » et « épais »).

DISCUSSION :

La troisième section du « Livre des simples et des aliments » D'Abu Ishāq ibn Ya'qūb Suleymān al-Isrā'īlī, évoque la sélection des analogies alimentaires. L'auteur reprend sa théorie des principes de « tests et mesures » (التجربة و القياس) émise lors des sections précédentes, en appliquant cette fois-ci le principe de « la mesure » qu'il a estimé le plus convenable pour analyser et classifier les aliments selon leurs principales caractéristiques : le goût, l'odeur et la texture.

Dès le début, on constate un éloignement de l'auteur de son idée, fortement défendue lors de la première et de la deuxième section du livre, et selon laquelle, l'équilibre général et final que procure l'ingestion d'aliments d'humeurs adéquates à l'organisme (sans qu'ils soient forcément eux même

d'humeur équilibrée), est beaucoup plus important que l'équilibre des humeurs propres à chaque aliment. Rappelons que l'auteur, au cours desdites sections, avait minimisé l'intérêt que les médecins et nutri-thérapeutes lui précédant, avaient donné aux aliments d'humeurs équilibrées, en proclamant que ce sont surtout l'équilibre et l'harmonie desdites humeurs avec celles de l'organisme consommateur qui aboutiront à un équilibre général et bénéfique. Pourtant, dans les trois chapitres qui forment cette section, la suprématie donnée par l'auteur aux goûts sucrés, aux odeurs agréables et aux textures moyennes entre la dureté et la tendreté, caractéristiques des aliments à humeurs parfaitement équilibrées, montre clairement le penchement Hippocratique de l'auteur, qui valorise l'équilibre propre de l'aliment sur l'équilibre général de l'organisme, acquit après consommation d'aliments d'humeurs déséquilibrées.

Dans le premier chapitre sur les goûts, l'équilibre Hippocratique a été, comme dans le reste de la section, plus valorisé par l'auteur que l'équilibre Galénique (rappelons que dans les sections précédentes, l'auteur s'est référé à Galien pour appuyer son idée sur l'importance de l'équilibre finale et l'inanité de l'équilibre propre des aliments ou de l'organisme), avec une suprématie notable attribuée au goût sucré, le goût qui s'approche le plus à l'équilibre parfait.

Le processus de l'acquisition du goût définitif par les fruits a été fortement associé au processus de leur maturation. En premier lieu, c'est la force active, représentée par la chaleur climatique, qui commence le processus, et ce n'est que par la suite, que la nature, la texture et l'essence (forces réactives) du fruit, prennent la relève et réagissent en contrôlant uniquement la durée et l'aboutissement final (le goût) du processus.

L'auteur définit le goût comme étant le résultat de combinaisons particulières entre plusieurs types d'humeurs et d'essences. Aussi, la capacité du sens gustatif de distinguer et de reconnaître tout un éventail de goûts et de saveurs (des plus prononcés, appelés par l'auteur « influents » au plus fades (appelés par l'auteur « inintéressants »), simples ou composés, n'a été attribuée qu'à l'action de ces combinaisons humorales et essentielles sur les « parties linguales ». Ces parties seront comprimées (effet compressif qui caractérise le goût « tannique ») ou au contraire, dissociées à cause de la rupture de leurs connections (effet dispersif qui caractérise les goûts « acide », « piquant », « salé » et « amer »), sans aucune allusion de l'auteur aux différences de distribution, de localisation et de la nature desdites parties. Pourtant, dans un autre paragraphe, l'auteur attribue à des « éléments » présents sur les aliments, la capacité de leur conférer les « signes » particuliers et propres à chaque aliment (goûts, odeurs et couleurs). Vers la fin du chapitre, l'auteur octroie uniquement aux goûts « sucrés » et aux goûts « gras », une force « à action chaude » et une

valeur nutritive supérieure à celle des autres goûts (aliments), ce qui rappelle fortement la qualité énergétique des lipides et des oses. Les goûts « neutres », encore qualifié par l'auteur d'« inintéressants; التافه (Tāfih) » (assimilables au goût de l'eau) désignent sans doute l'insipidité et l'absence du goût, pourtant, c'est ce type de goûts qui a été le plus étudié et analysé par l'auteur, lui attribuant plusieurs variétés et formes, alors que les goûts prononcés n'ont été décrits que comme « des goûts fades de plus fortes action (plus influents)».

Le côté nutri-thérapeutique apparaît dès le début du chapitre. Les allusions à des dysfonctionnements (la plupart d'ordre gastrique, mais certains évoquant autres types de troubles) et le rôle bénéfiques d'un goût particulier n'y manquent pas. Pourtant, et malgré la suprématie attribuée par l'auteur au goût sucré, aucun aliment de ce goût n'a été particulièrement cité par l'auteur comme prévenant ou guérissant certaines maladies, même pas le miel, alicament suprême pour tous les nutri-thérapeutes de l'époque. Seuls certains mélanges faits à partir d'aliments sucrés et d'autres ayant des goûts opposés (acide, piquant ou amer) ont été recommandés, comme le « sakanğabīn السكنجبين » : mélange fait avec du miel et de vinaigre du genre « Al 'anşalān العنصلان" (vinaigre fait à base d'oignons sauvages ou de poireaux), et dans lequel, la sucrosité extrême du miel serait « coupée » par l'acidité extrême du vinaigre, lui procurant des capacités thérapeutiques pour lutter contre certaines affections du foie et

de la rate. De même que dans le paragraphe consacré aux aliments à goût « tannique », l'auteur, a donné une explication rigoureuse de leur effet bénéfique aussi bien sur la stimulation de l'appétit que sur la régulation du transit digestif en cas de constipation ou de diarrhée, sans en citer aucun en particulier. Dans le deuxième chapitre sur les odeurs, l'auteur laissa clair, dès le début, son point de vue sur la non pertinence du sens olfactif dans le processus alimentaire, vu qu'il ne permet d'identifier ou d'analyser qu'un nombre très restreint de variétés olfactives (deux exactement : les bons et les mauvais). Aussi, la non concordance entre les goûts et les odeurs (les aliments à bon goût n'ont pas forcément une bonne odeur et vice-versa) a permis à l'auteur de s'étaler sur la quasi inutilité de la reconnaissance des qualités nutritionnelles des aliments par leurs odeurs - son exemple le plus approprié était celui des roses et des violettes, à odeur agréable mais à goût acre et nauséux - sauf pour distinguer la fraîcheur du pourrissement dans un aliment. Cette incapacité a été attribuée par l'auteur au déficit anatomique des narines et à leur éloignement de l'«esprit psychique» du cerveau (zone cérébrale sensitive); contrairement à la langue qui joue aussi bien le rôle de l'organe récepteur (des goûts) que d'«esprit psychique» (zone sensorielle qui participe à l'analyse et l'interprétation des signes gustatifs qui lui arrivent). Ceci a conduit l'auteur à confirmer que les odeurs très fortes qui peuvent être associés à des goûts aussi forts (qualifier une «odeur» d'épicée, de piquante ou encore, d'acide), se sentent surtout par le

« toucher » de leurs vapeurs épaisses sur la cavité nasale et non pas par leur arrivée jusqu'à l'esprit psychique du cerveau.

Dans tout ce chapitre, l'auteur associe la fraîcheur d'un aliment, surtout s'il est d'origine animal à une humeur assez chaude qui lui attribue une odeur assez agréable de fraîcheur et de comestibilité, même s'il a une mauvaise odeur naturelle (comme un poisson par exemple). Cette idée Galénique : Odeur agréable caractéristique de l'humeur chaude, a été appliquée à tous les aliments, qu'ils soient d'origine animale ou végétale (avec pourtant un contre-exemple, celui du Camphre (qui n'est pas d'ailleurs un aliment) à humeur très froide mais à odeur agréable).

Le troisième chapitre sur les textures et les essences, laisse entrevoir la confusion de l'auteur, sentie tout le long de la section, entre l'« essence » (الجواهر) et le « degré de l'humidité » d'un aliment. Ce n'est que vers la fin, en rencontrant le terme « essence d'humidité » (جوهر الرطوبة) (Ġawhar ar-ruṭūbah) que la confusion s'est éclaircie.

Pour l'auteur, les aliments d'«essence fine» (et donc « humides ») sont tendres, digestibles, mous... alors que ceux d'«essence épaisse» sont toujours durs, secs, résiduels (engendrent beaucoup de résidus) et difficilement digestibles et assimilables. Et bien que la « finesse » d'un aliment ne soit pas suffisante, à elle seule, à lui procurer des nutriments bénéfiques ou une digestion et un transit facilités, elle a été toujours

favorisée par l'auteur sur l'«épaississement» ou encore, la «viscosité» qui, bien qu'ils procurent aux aliments qu'ils caractérisent des nutriments riches et nutritifs, ils se transforment presque toujours en un sang flegmatique et atrabileux plus nuisible que bénéfique.

Dans cette partie, l'équilibre Hippocratique est très favorisé. Pour l'auteur, les aliments de texture et d'essence équilibrées entre la finesse et l'épaississement sont les plus bénéfiques à l'organisme pour leur digestibilité (tendance « fine »), et pour les nutriments – facilement absorbables et peu résiduels mais nutritifs - qu'ils engendrent (tendance « épaisse »).

Pourtant, vers la fin du chapitre, l'auteur revient sur l'idée Galénique qui différencie la «viscosité» de l'«épaississement». Il argumente que Galien, en égalisant entre le sang produit par les aliments «visqueux» et celui produit par les aliments «épais», il n'a pas égalisé entre les aliments eux même, surtout en ce qui concerne leurs essences, leurs supports et leurs textures. Les aliments « visqueux » sont aussi dits «épais» vu l'épaississement de leur viscosité et de leur humidité, alors que les aliments «épais» sont appelés ainsi pour leur aridité, leur sécheresse, leur indigestion, et aussi pour l'épaississement et la dureté de leur texture. L'auteur explique clairement que l'essence et la texture d'un aliment (support) sont différentes mais indissociables, et que le comportement de

l'ensemble dépend de l'harmonie entre les deux, puis des deux avec les forces externes qui les régissent. Enfin, on note que l'auteur adopte l'idée Galénique en refusant tout le long du chapitre, de confondre les aliments « à action » (épaisse) avec les aliments « à réaction » (dans le texte, الفعل و الانفعال (Al Fi'l wal-lifi'āl)) en leur attribuant des effets et des comportements différents.

CONCLUSION :

La troisième section de l'œuvre, bien qu'elle ait soulevé de nouveaux points d'intérêts et plus d'une contradiction, a été surtout marquée par une prudence imperceptible lors des sections précédentes, concernant le balancement de l'auteur entre l'influence Hippocratique et Galénique. Ceci dit, les analogies alimentaires selon les principales caractéristiques des aliments ont été étudiées, analysées et interprétées par l'auteur suivant une méthodologie et une rigueur qui frôlent la perfection dans leur analogie avec les données scientifiques modernes.

REFERENCES :

-
- كتاب الأدوية المفردة والأغذية-تحقيق الدكتور محمد الصباح
 مؤسسة عز الدين للطباعة والنشر، بيروت – لبنان الطبعة الأولى 1412
 م 1992
- كتاب الأدوية المفردة والأغذية تحقيق ذ. محمد فريد وجدي-
 دائرة معارف القرن العشرين، المجلد الأول، دار الفكر ص 265–266

- Richard Gottheil & M. Seligsohn et al. ISRAELI, ISAAC BEN SOLOMON (ABU YA'QUB ISHAQ IBN SULAIMAN ALISRA'ILI (generally known as Isaac Israeli and sometimes as Isaac Israeli the Elder). Jewish Encyclopedia. The unedited full-text of the 1906