

**Le « poisson » dans l'œuvre
nutrithérapeutique d'Al Isrā'īlī « al
adwiyah wa-l'agḍiyah »**

Sanae Dahrouch & Ahmed Aarab

Faculté des Sciences et Techniques de Tanger, Equipe de
Recherche en Biotechnologies et en Génie des Biomolécules

RESUME :

Le chapitre sur le « Poisson », extrait du premier volume de l'œuvre nutrithérapeutique « AL ADWIYA WAL AGHDIYA » d'Isaac al Isrā'īlī sur les différents aspects de ce type d'aliment d'origine animale et d'environnement aquatique. L'auteur y décrit la distribution des milieux biologiques, en ressort les genres et espèces qui y figurent et conclut par l'influence exercée par les différents habitats sur la qualité de l'apport nutritionnel.

L'analyse de l'auteur dans cette étude se caractérise, comme dans le reste des chapitres de l'œuvre originale, par l'influence Galénique en ce qui concerne le processus digestif des nutriments, et son étroite association avec les humeurs de chacune des espèces étudiées.

INTRODUCTION :

Cet article s'intéresse à un chapitre important de l'œuvre « **al adwiyah wa-l'agḍiyah** » d'Al Isrā'īlī : le chapitre sur le « Poisson ». L'auteur étudie dans ce chapitre les différentes facettes de ce groupe zoologique aquatique, et y décrit ses variétés, ses aspects environnementaux, nutritionnels et digestifs, ses humeurs et ses modes de vie.

Après une description sommaire et généralisée de la qualité de l'apport nutritionnel du poisson, l'auteur associe les genres les plus connus de cet ordre à leurs différents habitats, à savoir : le poisson d'eau salée, d'eau douce, d'eau saumâtre...Il

en découle une classification subtile de la part de l'auteur, décrivant la distribution des différents milieux dans lesquels vit le « poisson », leur influence mécanique et comportementale sur les différents types qui y résident, et la qualité nutritionnelle des nutriments offerts par chacun des genres et espèces évoqués.

Tout au long de la classification et de la description, l'auteur adopte une analyse déterministe, qui met en relief l'influence de l'écosystème et de ses caractères physico-chimiques et environnementaux, sur la « détermination » de la qualité nutritionnelle du « poisson ».

L'auteur évoque par la suite, les facteurs qui influencent la différenciation et le développement des différents genres et espèces connus du « poisson », comme la nature, l'humeur et l'activité physique, la qualité et les mouvements des eaux, le pâturage et la qualité de la nourriture, ou encore l'intensité des vagues et des courants au sein de leurs habitats aquatiques.

Après une intelligente démonstration de l'influence de tous ces facteurs sur la qualité de l'apport nutritionnel, l'auteur donne une classification qualitative des genres et espèces étudiés, plaçant comme il a été convenu, le « poisson de mer rocheux » en premier lieu par ordre de mérite.

Vers la fin du chapitre, l'auteur apporte certaines techniques de préparation les plus convenables pour chaque

type de « poisson », en tenant compte de ses humeurs et de celles du consommateur, pour tirer le meilleur profit nutritionnel et thérapeutique de ses nutriments. Et en dernier lieu, l'auteur propose les techniques de conservation du « poisson » les plus adéquates, en priorisant la technique de salage.

RESULTATS :

Analyse des effets nutritionnels et digestifs du « poisson » :

L'auteur commence le chapitre par une analyse nutritionnelle et digestif des nutriments que produit la consommation du « poisson » d'une manière générale. Il qualifie l'apport nutritionnel de ces nutriments de léger, peu nutritif et d'une grande digestibilité. Selon son expression, « ces nutriments sont rapidement dissouts dans les organes et facilement transités dans les intestins ». L'auteur attribue cette légèreté nutritive au fait que le sang produit par ces nutriments, tout en étant équilibré, est de nature plutôt flegmatique, d'humeur beaucoup plus « fine » que celle du sang produit par les nutriments du bétail, avec une nette tendance vers la « finesse » et la « blancheur », en ajustement avec l'humeur propre des poissons, qui est froide et humide.

L'auteur passe ensuite à une analyse plus spécifique des nutriments apportés par les différents genres connus de cet aliment. Il définit en premier lieu les deux grandes familles de « poisson »: le poisson qui habite l'eau douce : « Poisson de

rivière », et le poisson qui habite l'eau salée : « Poisson de mer ». Il continue que cette ségrégation n'est pas exclusive, et que dans beaucoup de cas, le poisson de mer migre volontairement vers les eaux douces, cherchant et appréciant leur faible salinité. Quant au poisson de rivière, l'auteur affirme qu'il ne migre vers les eaux salées que rarement ou involontairement, charrié par un fort courant vers la mer. Cette répugnance est attribuée par l'auteur à la salinité et à l'amertume assez forte des eaux marines.

Les genres de poisson des deux familles se différencient d'une part par leur odeur : Odeur plus âcre et plus putride chez le poisson d'eau douce ; et par la taille et l'abondance des épines : Les épines du poisson de mer sont plus grandes, plus épaisses et moins abondantes que celles du poisson de rivière.

L'auteur affirme que, si on pêche de la mer un poisson à odeur nauséabonde et à épines fines et abondantes, cela veut dire que c'est un poisson de rivière qui a migré vers la mer, et vice versa.

Ces deux types de poissons ont, nutritionnellement, des actions et des réactions complètement différentes, précise l'auteur. Cette différence est le résultat de leur grande différence humorale. L'auteur décrit la chair de poisson de mer comme plus chaude, moins humide et moins visqueuse que celle du poisson de rivière, et ce grâce à la salinité des eaux de mer qui chauffe d'avantage le poisson et réduit ses humidités et

viscosités. Le poisson de mer est pour cela moins gras, son goût est moins doux (mais meilleur) et son odeur moins fétide. L'auteur poursuit qu'il est plus digestible, mais peu rassasiant et peu nutritif à cause de sa rapide transformation en sang et sa disparition des organes. Toutefois, son transit est assez lent à cause de sa faible viscosité, humidité et épaissement. L'auteur explique le phénomène par le manque d'épaississement, la rapide pénétrabilité dans les vaisseaux et la transformation en sang, réduisant la capacité du poisson de mer de stimuler le transit et l'évacuation.

Quant au « poisson d'eau douce » ou de rivière, l'auteur le décrit comme à humeur froide et humide, semblable à celle de l'eau de rivière. Ce type de poisson est donc plus épais et son goût est plus doux grâce à l'épaississement et à la viscosité assez élevés de sa chair.

Le « poisson » d'eau douce fournit des nutriments abondants et rassasiants, mais très peu digestibles. Ces nutriments ont un mauvais goût et sont très peu pénétrables dans les vaisseaux, très lentement transformable en sang et donc très peu solubles dans les organes, ce qui explique leur effet rassasiant. Toutefois, leur transit est plus accéléré que celui des poissons de mer grâce à leur viscosité et humidité élevées, et aussi à leur faible pénétrabilité dans les organes. Ils stimulent donc par leur lourdeur et leur long séjour, leur propre transit et évacuation.

L'auteur rapporte à la fin du paragraphe les paroles de Galien et de Rufus d'Ephèse sur ce thème. Galien dit : « *Bien que la chair des poissons de rivière est copieuse et bon marché, elle tourne rapidement, nuit à l'estomac et engendre des nutriments crus* ». Et Rufus dit : « *Quand on trouve, au sein d'une même espèce de poisson, une variété de mer et une autre de rivière, celle de mer est plus nutritive, plus digestible, plus soluble dans les organes et mieux transformable en sang que celle de la variété de rivière. Elle est aussi moins putride, et son gout est meilleur. Toutefois, elle est moins rapidement transitée dans l'estomac et les intestins* ».

Classification des différents genres de « poisson » :

Après la description des effets nutritionnels et digestifs de chacune des deux grandes familles de poisson, l'auteur passe à l'étude des genres et espèces qui composent chacune de ces deux familles.

1. La Famille des « poissons de mer » :

Elle se compose selon l'auteur, de deux genres :

1.1. Un genre qui vit dans le large et les profondeurs abyssales :

Ce genre de poisson des profondeurs peut coloniser soit les récifs et les endroits rocheux, on l'appelle alors : « **poisson marin rocheux** » », soit des endroits terreux et sableux du large, et on l'appelle « **poisson abyssal** ».

1.2. Un genre qui préfère les endroits côtiers et les profondeurs modérées :

Ce deuxième genre est appelé « **poisson côtier** » et il est de trois types :

- Celui qui exige pour son habitat une eau pure, propre et limpide, éloignée des embouchures des rivières ;
- Celui qui préfère les embouchures des rivières et des torrents, troubles, vaseuses et malpropres ;
- Et enfin, celui qui reste dans les « eaux du milieu » (selon l'expression de l'auteur) : Eaux ni trop pures ni trop troubles.

2. La famille des **poissons d'eaux douces** (ou « **poissons de rivière** ») :

Composée, elle aussi, de deux variétés :

2.1. Une variété appelée « **poisson fluvial** » qui vit dans les rivières courantes et dans les grands fleuves ;

2.2. Et une autre qui s'abrite dans les rivières peu courantes, dans les étangs et dans les lacs, et on l'appelle « **poisson des lacs** ».

L'auteur décrit les actions et réactions nutritionnelles de chacun des genres, et confirme la suprématie des « poissons de mer » (tous genres confondus), et ce du point de vue nutritionnel,

digestif et gustatif, sur les « poissons de rivière », grâce à la salinité des eaux où ils habitent. Ainsi, écrit-il : "*la salinité chaude et sèche, a pour action de couper les humidités et les viscosités, et d'adoucir les épaisissements et les résidus. En plus, la chair de l'espèce « rocheuse », en choquant et en se frottant continuellement avec les rochers, s'attendrit et devienne moelleuse alors que la graisse, la viscosité et l'odeur putride se réduisent et peuvent même disparaître.*"

Ces caractéristiques (tendreté et moellosité de la chair et l'absence de graisse et de viscosité), procurent à ce type de poissons un gout suprême et raffiné, et une résistance à la putréfaction, non existants chez les autres variétés de poisson. En effet, grâce à ces caractéristiques, beaucoup de philosophes lui ont attribué une similitude avec l'organisme humain en ce qui concerne les humeurs, vu qu'il pourra engendrer un sang équilibré, ni trop fin ni trop épais, mais plutôt léger, aqueux et soluble dans les organes. Il est pour cela plus recommandé pour le maintien d'une bonne santé plutôt que pour la fortification ou la solidification des muscles.

L'auteur décrit ensuite le genre « poisson marin abyssal » qui habite les profondeurs non rocheuses, comme étant de nature similaire à celle du « poisson marin rocheux », vu qu'ils vivent tous deux dans les profondeurs salées et pures. Toutefois, leurs goûts et leurs textures sont différents à cause de la différence de leurs habitats. Ainsi écrit-il : "*Si les frottements avec les rochers ont facilité au premier genre une*

texture tendre et une absence totale de viscosité et de graisse ; le second, qui vit dans les bancs sableux des profondeurs sans aucune trace de rochers, garde une chair assez dure, non meurtrie par les frottements rocheux, ainsi que la totalité des graisses et de viscosités, qui vont lui procurer un gout fétide et une odeur forte et nauséabonde."

Selon notre auteur, le sang qu'engendre ce type de poisson est équilibré mais, par rapport à celui produit par le type « rocheux », est plutôt de tendance épaisse et flegmatique, et produit des nutriments abondants mais insolubles dans les organes.

Le dernier genre du poisson de mer dit « côtier » est très hétérogène, avec des espèces différentes selon la zone qu'elles colonisent. Celle qui occupe les eaux pures, claires et propres, éloignées des embouchures des rivières, a une nature similaire à celle du poisson du type « abyssal », mais de chair plus tendre et mieux digestible grâce à sa proximité à la zone du déferlement des vagues et aux rochers souvent présents sur les côtes. Par contre, l'espèce qui habite les endroits troubles, malpropres et rapprochées des embouchures des rivières, est d'humeur beaucoup plus épaisse et visqueuse, et aussi très indigeste car sa nature est semblable à celle du poisson d'eaux douces, vu sa proximité à son habitat (la rivière). Il est connu que le poisson de la Mer Noire est de mauvaise qualité et de très mauvais goût à cause des déchets et des saletés qui lui arrivent des villes.

L'auteur passe ensuite aux poissons d'eau douce (ou de rivière). La meilleure espèce est, selon lui, celle qui habite les grands fleuves, à eau très limpide grâce aux vagues et aux courants qui les nettoient, et aussi à son éloignement des déchets et des ordures des villes. Cette espèce a un très bon goût et une odeur acceptable grâce à la pureté et à la fraîcheur de l'eau de son habitat. Sa viande est tendre et peu épaisse grâce aux mouvements de l'eau (vagues et courants), surtout si le fond est tapissé de pierres et de gravier. Elle est en cela, semblable à l'espèce côtière marine, mais elle reste plus visqueuse qu'elle à cause de l'absence de salinité qui coupe efficacement les viscosités et les humidités chez l'espèce côtière.

Les poissons d'eau douce qui séjournèrent dans les rivières de faibles courants, sans déferlement de vagues et proches aux ordures jetées par les villes sont plus gros, plus épais et plus visqueux. Leur chair est « baveuse » peu nutritive, très indigeste et très peu délicieuse. En plus, ce type de poisson tourne rapidement vers le pourrissement et la putréfaction, et engendre chez son consommateur des résidus nuisibles et flegmatiques.

L'espèce qui habite les lacs (poisson « du lac ») est, toujours selon l'auteur, plus visqueux et plus fétide que les espèces qui habitent les rivières courantes, vu que les lacs sont moins courants et moins mouvementés. Elle est pour cela plus grasse et d'odeur forte et nauséabonde, et ce, en plus de son

goût très mauvais, sa difficile digestibilité et sa rapide putréfaction ; sauf si le lac reçoit des eaux courantes de rivières, et en déverse dans d'autres, ses eaux sont alors fréquemment nettoyées et son poisson est meilleur que celui des lacs stagnants.

L'auteur termine cette description par le poisson des étangs et des lacs stagnants, qu'il définit comme, nutritionnellement parlant, le pire genre de poisson. Il est très épais, très visqueux, nauséabond, à goût très mauvais et en plus, très indigeste et rapidement putréfiable. L'auteur conclut que ce genre de poisson est inconsommable par l'Homme.

3. Les poissons « **migrateurs** » :

L'auteur passe ensuite aux genres de poisson qui se déplacent des mers vers les rivières ou inversement. Il les décrit comme étant de nature intermédiaire entre celle du poisson de mer « côtier » et celle du poisson des rivières, et cite plusieurs possibilités :

- Genre de poisson qui écloit dans les grands fleuves à eau pure et à forts courants, puis migre vers la mer.
- Genre de poisson qui écloit en mer, puis migre vers les fleuves gigantesques, propres et mouvementés avec des courants et des vagues.
- Genre de poisson qui écloit dans les rivières de faibles courants, insalubres et proches aux villes puis migre vers les eaux salées.

Le genre de poisson qui écloit en mer est toujours meilleur que celui qui y migre après un certain temps, car la salinité de son lieu de naissance élimine toutes ses humidités et viscosités. Il est moins visqueux, moins épais et plus proche de la nature du poisson « côtier » non migrateur. Celui qui écloit dans les eaux douces des rivières puis migre vers le large est toujours plus épais et plus visqueux, car son eau d'origine lui a conféré une humidité et une mollesse difficilement réduites.

En conclusion, l'auteur classe les meilleurs genres de poisson, en plaçant en premier les espèces marines, et surtout le type marin « rocheux », car il est le moins visqueux, le moins humide et le moins épais. Vient ensuite les types « marin abyssal » puis « marin côtier ». Quant aux poissons d'eau douce, le type qui habite les fleuves gigantesques et mouvementés est le premier en qualité, en goût et en texture, suivi de celui des petites rivières calmes et proches aux villes. La pire espèce est, selon l'auteur, celle des lacs et des étangs.

Dans le deuxième paragraphe, l'auteur analyse les conséquences de cette distribution sur la qualité et la quantité de l'apport nutritionnel de ce type d'aliment. La variabilité des différents genres et espèces de « poisson » dépend, selon l'auteur, de plusieurs facteurs :

1) La variabilité du poisson selon l'espèce et le genre:

L'auteur rappelle que le poisson peut avoir une chair tendre et molle ou, au contraire, dure et solide.

a) Les genres de poisson à chair tendre et molle :

Ils sont de deux types :

- Un type à chair tendre, visqueuse et épaisse, comme le poisson marin « côtier », pris à proximité des embouchures des rivières. A ce sujet, l'auteur donne l'exemple d'un poisson appelé « jaaffi », qui est un genre de poisson « côtier » avec des écailles très épaisses. Ce type de chair fournit des nutriments abondants et gras, mais elle est difficilement digestible, a un gout déplaisant et engendre un sang altéré et nuisible.

- Un type dont la chair, bien que tendre et molle, est peu visqueuse et peu épaisse, comme celle du poisson marin « rocheux » et surtout celle de sa variante à écailles fines et minuscules. Ce type de chair est nutritif, digestible, sans odeur répugnante et engendre un sang équilibré. Ce type de chair est ainsi très convenable pour les personnes sédentaires, les vieillards et les convalescents, et aussi pour le bon maintien de la santé et pour les personnes qui suivent un régime léger.

b) Les genres de poisson à chair dure et épaisse

Ils sont, eux aussi, de deux types :

- Un type avec une chair dure, visqueuse et épaisse, comme celle du poisson des lacs et des étangs, et le poisson des petites rivières calmes et proches des villes. Ce type de poisson est nutritif, et fournit des nutriments abondants, mais il est très indigeste pour son épaissement, et son goût est déplaisant à cause de sa viscosité et l'abondance de sa graisse.

- Un type dont la chair est dure, mais peu visqueuse et peu nauséabonde, comme celle du poisson du type « abyssal »

et du type « côtier » des zones limpides éloignées des embouchures des rivières, et aussi celle du poisson des grands fleuves. Cette chair est plus épaisse, moins digeste et moins soluble dans les organes que celle du poisson du type marin « rocheux ». Pourtant, pour sa faible viscosité, elle est bonne et engendre un sang semblable à celui produit par la chair du poisson « abyssal », mais un peu plus épaisse à cause de l'eau douce de son habitat. Pour cela, cette chair est plus recommandée pour les personnes à humeur chaude ou celles ayant une activité physique élevée.

Après la description de ces quatre types de chair de poisson; l'auteur affirme que la plus convenable et la plus conforme aux « humeurs » des commensales, est celle qui, en plus de tendre, est peu visqueuse et peu épaisse, comme la chair du poisson de mer « rocheux » ou « abyssal ».

2) La variabilité du poisson selon la nature de l'eau de son habitat :

L'auteur rappelle qu'il a démontré au début du chapitre, que les genres de poisson des eaux salées (chaudes et sèches) sont moins visqueux, moins nuisibles pour l'estomac, plus digestes et plus résistants à la putréfaction que ceux d'eau douce. Ils sont pour cela assez nutritifs et peu résiduels. Par contre, les genres de poisson d'eau douce (à humeur froide et humide) sont visqueux, nuisibles pour l'estomac, peu digestes et facilement putréfiables.

A ce sujet, l'auteur cite Galien qui dit : « *Le poisson des rivières et des étangs, bien que moins cher, est épais, facilement putrescible et nuisible pour l'estomac* ».

3) La variabilité de poisson selon la qualité de l'eau de leur habitat :

Selon l'auteur, il est évident que le poisson qui vit dans des eaux claires, pures et propres, est meilleur, peu visqueux, peu nauséabond et résiste mieux à la putréfaction ; et surtout si l'eau est salée, courante sur un lit de pierres et de graviers. Par contre, le poisson qui vit dans des eaux troubles et insalubres est mauvais, nauséabond et facilement putrescible, surtout si l'eau est douce, stagnante avec un lit de vase et de boue.

4) La variabilité de poisson selon la quantité de l'eau et l'abondance des vagues de son habitat:

L'auteur rappelle que le poisson d'eau douce, qui habite les rivières mouvementées avec beaucoup de vagues et d'activité, est meilleur que celui des eaux calmes ou stagnantes ; car l'activité de l'eau lui procure une tendreté et réduit ses résidus, alors que la sédentarité lui procure un épaissement et une abondance de résidus.

Ainsi, le poisson qui habitent les eaux des régions éventées est de meilleur et d'abondant apport nutritionnel que celui des eaux les vents font défaut, car les vents agitent d'avantage les eaux et aident à l'apparition des vagues. Lorsque l'eau de mer

ou de rivière est agitée par des forts courants ou par des vagues, le poisson qui y vit est très actif, et sa chair est plus tendre, peu épaisse et peu visqueuse que celle du poisson qui vit dans des eaux calmes ou stagnantes.

L'auteur conclut que le poisson qui vit dans les eaux des zones éventées (où arrive beaucoup de vent) est meilleur que celui qui vit dans des zones placides. Ainsi dit-il que le vent, surtout celui venant du Nord qui est sec et qui apporte avec lui des choses de bonne odeur, augmente l'agitation des eaux, ranime les vagues et les courants et réduit la mauvaise odeur du poisson. Le poisson qui y vit est donc meilleur et son odeur est moins forte.

Par contre, les poissons des eaux calmes et stagnantes ont une mauvaise odeur et un mauvais goût, car ces eaux sont presque stagnantes par manque de vent. Aussi, les poissons qui habitent des eaux où arrive le vent du Sud, humide et porteur de choses nauséabondes, sont visqueux (par le manque d'agitation), et de mauvaise odeur.

5) La variabilité du poisson selon son activité physique :

Selon l'auteur, plus le poisson est actif, plus sa chair s'attendrit et ses épaissements et viscosités se réduisent. Pour cela, le meilleur poisson serait le plus actif. L'auteur souligne que l'activité des poissons est liée à l'agitation de l'eau.

6) La variabilité des types de poisson selon leurs pâturages et nourriture :

Le poisson qui se nourrit de plantes ou d'algues fraîches, non contaminées par la boue ou par les restes d'autres poissons, est moins épais et sa chair est de meilleur goût que celui qui se nourrit d'algues desséchées, vieilles et contaminées par la boue ou par les cadavres d'animaux et de poissons.

7) La variabilité du poisson selon l'âge :

Le meilleur poisson est celui d'âge moyen, ni trop jeune ni trop âgé, car le jeune du poisson, bien qu'il est peu épais, peu visqueux, facilement digestible et non nuisible pour l'estomac, il est rapidement putrescible et très peu résistant. Le poisson âgé est, par contre, peu putrescible et plus résistant, mais il est très épais, visqueux et nuisible pour l'estomac. Ainsi, le poisson d'âge moyen prend du jeune la tendreté et la légèreté de sa chair, et donc sa bonne digestibilité, et de l'âgé son épaissement et sa résistance à la putréfaction. Il est donc le plus convenable à l'alimentation.

La qualité de la chair du poisson d'âge moyen est relative, et dépend de la nature du poisson lui-même. Si le poisson a une chair naturellement dure, le mieux serait de consommer celui qui est encore jeune à chair encore tendre. Par contre, si le poisson possède une chair naturellement tendre, il est meilleur quand il prend de l'âge, car sa chair devient plus épaisse et plus nutritive. L'auteur rapporte ensuite les propos de Galien qui

dit : « *Le très jeune poisson a une viande tendre et molle, plus digeste et non nuisible pour l'estomac, mais il tourne et se putréfie rapidement. Par contre, le poisson âgé est plus résistant à la putréfaction, mais sa viande est épaisse, indigeste et nuisible pour l'estomac. Ainsi, si le poisson est d'une espèce de qualité (poisson « rocheux » par exemple), il vaut mieux le consommer lorsqu'il est d'âge moyen, si le poisson se caractérise par la dureté de sa chair, celui qui s'approche à la jeunesse est meilleur alors que s'il a une chair tendre et molle, il vaut mieux le consommer lorsqu'il prend de l'âge* ».

8) La variabilité des poissons selon la saison (période de frai):

L'auteur affirme que la taille (la grosseur) du poisson influe grandement sur sa qualité nutritionnelle. Le poisson trop gros est épais, visqueux, indigeste et nuisible pour l'estomac et ses innervations ; en plus, il produit un flegme épais et visqueux, connu sous le nom du « flegme brut », alors que le poisson trop maigre est dur, « fibreux » et très indigeste. L'auteur indique que la grosseur ou la maigreur d'un poisson sont liées à sa période de frai et à sa gravidité. Il évoque certaines espèces de poisson, de grosseur naturellement moyenne, grossissent et s'engraissent avant la ponte, comme le « Vaduz fish », d'autres maigrissent et fondent avant la ponte, comme le « kavala fish ». Le meilleur poisson serait donc selon l'auteur, celui qui, de grosseur naturellement moyenne, commence tout juste son cycle reproductif. Certains anciens connaissent exactement la

saison convenable (correspondant au début de la période de frai) pour chaque espèce de poisson : Pour la plupart des espèces, cette période coïncide avec le printemps, mais il existe d'autres espèces dont la période de frai coïncide avec l'hiver ou l'été.

9) La variabilité de la viande des poissons selon les parties :

L'auteur indique que les parties d'un poisson ne sont pas toutes identiques. Certaines parties sont très grasses, comme le "nombril" (L'auteur désigne l'orifice anal urogénital), les yeux ou les oreilles (l'auteur désigne les opercules) ; d'autres sont moins grasses comme les flancs charnus et la viande proche de l'épine dorsale, ou encore très visqueuses comme le pédoncule caudal, l'épine dorsale et les nageoires.

Les parties grasses sont, selon l'auteur, mauvaises, non nutritives, insolubles dans les organes et impénétrables dans les vaisseaux. La graisse leur procure une grande viscosité, qui empêche leur digestion hépatique et provoque leur putréfaction, surtout si le poisson est gros de nature. Les parties moins grasses comme les flancs et la région à proximité de l'épine dorsale sont lentement transitées dans l'estomac (manque de viscosité), mais elles sont facilement digestibles et difficilement putrescibles.

Les parties du poisson les plus mobiles, comme le pédonculé caudal, la ligne latérale et les flancs à proximité des nageoires, sont moins grasses et plus digestes que les parties peu mobiles, comme le nombril ou les côtes pleurales, ou trop visqueuses comme la tête.

L'auteur cite ensuite Galien qui dit : « *Les pires parties d'un poisson sont le nombril et la tête, car ils sont très indigestes et flottent sur les autres aliments dans l'estomac, à cause de leur graisse et viscosité, puis glissent vers le fond de l'estomac (toujours à cause de la graisse et de la viscosité et peuvent, selon l'auteur, provoquer la maladie appelée « intestins glissants »)* ».

Les meilleures parties d'un poisson selon l'auteur, les plus digestes et les plus nutritives, sont donc les plus mobiles, comme la queue, le cou et toute la viande à proximité de la ligne latérale, car la mobilité leur procure le tonus, la tendreté et les nutriments, tout en réduisant leur viscosité et leur gras.

10) La variabilité selon les techniques de cuisson et de préparation du poisson :

Le poisson peut être consommé frais ou conservé par salage. En préparant le poisson frais, on doit tenir compte de sa nature et aussi de celle du consommateur. La chair du poisson peut être molle, peu épaisse et peu visqueuse, comme celle du poisson « rocheux » ; ou molle, mais visqueuse et baveuse, comme celle du poisson « côtier » ou du poisson des grandes

rivières. Elle peut être aussi dure et peu visqueuse (poisson « abyssal ») ou dure, mais visqueuse et baveuse (poisson des petites rivières et des lacs).

Le premier type (chair tendre, peu épaisse et peu visqueuse) ne doit être préparé que sous forme d'*Asfīdbāğ* (أسفیدباج) (sauce simple), bouilli dans l'eau salée avec un peu d'huile, d'Aneth, d'échalote et du poivre.

Si, malgré sa tendreté, la chair du poisson est visqueuse et baveuse, on doit réduire ses humidités et viscosité soit par la grillade ou par la friture dans peu d'huile très chaude ; puis on lui ajoute la sauge et le basilic pour faciliter son transit et excrétion. L'auteur conseille par la suite que, vu que l'huile de friture est nuisible pour l'estomac et provoque son relâchement et paresse, il faut toujours assaisonner ce plat avec le vinaigre de 'Aṣalān (العنصلان)¹ ou, en cas d'apparition de troubles comme des nausées, utiliser le « Sakaṅgabīne 'anṣalānī » (السكنجبین) ²العنصلاني.

Pour le poisson dont la chair est dure, si elle est peu visqueuse et peu baveuse, l'auteur recommande de le préparer en « *Asfīdbāğ* » avec du sel, de la sauge et beaucoup d'eau. Si elle est dure, mais assez visqueuse et baveuse, il faut la préparer avec du vinaigre, du calament, du gingembre et de la moutarde, pour réduire ses humidités et viscosité.

¹vinaigre fait à partir de la fermentation d'oignons, très évoqué tout le long de l'œuvre et très apprécié par l'auteur.

²Miel mélangé au vinaigre de 'Anṣalān

L'auteur rapporte une citation de Diogène de Sinope selon laquelle : « *Pour cuire le poisson, il faut cuire la sauce avec beaucoup d'épices en premier jusqu'à l'ébullition, puis y ajouter le poisson par la suite. Comme ça, le poisson gagne en gout, perd son odeur et ses viscosités et produit un bon sang* »

L'auteur recommande par la suite, de bien tenir compte, en préparant le poisson, de la nature et des humeurs du consommateur, et donne plusieurs possibilités :

- Si le consommateur est d'humeur équilibré, les meilleures préparations sont la grillade (en premier lieu) ou la friture, toujours avec de la sauge.
- Si l'humeur du consommateur est chaude, la meilleure préparation du poisson serait en « Sakabāġe naïve » (سكباچ), (bouillie faite avec du vinaigre et de la Sauge), non frit ni grillé.
- Si le consommateur est d'humeur plutôt froide, il doit préparer le poisson avec la moutarde, le gingembre, le calament ou le poivre.
- Si le consommateur est d'humeur humide, il peut préparer le poisson en grillade, avec la moutarde, le vinaigre, la sauge, le thym, le calament, le gingembre et le poivre.
- Si enfin, le consommateur est d'humeur sèche, il doit préparer le poisson en *Asfidabāġe*, bouilli dans l'eau salée avec un peu d'aneth.

L'auteur propose en suite des techniques de conservation des viandes animales par le salage. Toutefois, cette partie n'est pas exclusive au poisson et l'auteur y évoque d'autres viandes animales comme celle du veau ou de volailles, par des aliments et des condiments comme le sel, le miel, le vinaigre, etc... en l'intitulant : salage du poisson et autres aliments. Seulement les condiments qui aident à conserver le poisson seront évoqués dans ce paragraphe :

- Le miel

Il est, selon l'auteur, très chaud et très sec et, une fois additionné aux aliments, le mélange acquiert ses caractéristiques (chaleur et sècheresse), et devient très résistant à la putréfaction.

- Le vinaigre

Il est, selon l'auteur, plutôt sec et très froid. Cette froideur lui procure l'effet conservant.

- Le sel :

Il est chaud et plus sec que le vinaigre ou le miel, et pour cela, meilleur conservant et moins constipant que le vinaigre. En plus, selon la nature et l'humeur de l'aliment à conserver, le sel peut y agir différemment, soit en le solidifiant ou en l'attendrissant. L'auteur attribue au sel la particularité de réagir sur les aliments selon leurs propres natures et humeurs et non selon sa propre nature et humeur. L'auteur compare ces effets différents du sel à ceux du feu qui peut brûler et cramer (les aliments), enflammer (le bois), évaporer (l'eau) ou encore, faire fondre (les métaux).

L'auteur confirme que le sel est composé de plusieurs forces antagonistes, dont certaines sont chaudes et émoullientes, et d'autres sèches et raffermissantes. Aussi, la réaction des aliments à l'action du sel diffère selon leurs essences et humeurs : le sel, très chaud et très sec, dissout et attendrit les aliments à essences humides et coulantes, épaissit et solidifie les aliments à essences moins humides et plus sèches.

DISCUSSION :

L'auteur commence son étude par la description de l'apport nutritionnel du poisson, tous genres confondus. Il définit les nutriments qui le composent comme légers, fins et digestible, en contraste avec l'apport nutritionnel du bétail qu'il a décrit - dans le chapitre précédent de l'œuvre originale - comme épais, visqueux et peu digestible. Ce qui laisse entrevoir, dès le début du chapitre, l'appréciation de l'auteur pour cet aliment aquatique.

Après la description des deux grandes familles de poisson : poisson de mer et poisson d'eau douce, l'auteur analyse plus en détails l'apport nutritionnel et les effets nutritifs et digestifs des nutriments apportés par chacune des deux familles. La considération de l'auteur pour le poisson d'eau salée est notable le long de l'analyse. L'odeur moins fétide et les épines moins abondantes ont été les premières « qualités distinctives » qu'il a évoquées dès le début de sa classification. Selon l'auteur, l'humeur « chaude », résultat de la forte salinité

des eaux de mer, l'agitation des eaux de mer par les vents et les vagues et l'action quasi « abrasive » des rochers « purifient » la chair des individus de cette famille de poisson des épaissements, humidités et viscosités, rudesse, odeurs nauséabondes et goûts âcres, qu'on trouve abondamment dans la chair des poissons de rivières.

Suite à cette analyse nutritionnelle, l'auteur remet en évidence la suprématie du poisson de mer, et surtout le genre qui habite les endroits les plus profonds, agressifs et salins des mers, appelé par l'auteur : « Poisson rocheux ». L'auteur couronne sa préférence pour le poisson de mer par une citation Galénique, et aussi par la compatibilité des humeurs de ce type de poisson avec celles de l'organisme humain, comparaison avancée sans aucun doute par son mentor grec.

Le paragraphe sur la distribution écologique des différents habitats du poisson, confirme la subtilité de l'auteur, sa connaissance et son savoir des écosystèmes auxquels appartiennent tous les aliments évoqués dans son œuvre. Dans ce paragraphe, l'auteur donne une étude et une analyse détaillée de cette distribution pour confirmer ou infirmer selon le cas, son influence sur la diversité et la variabilité des caractéristiques nutritionnelles des espèces de poisson évoquées.

La deuxième partie du chapitre allègue les facteurs qui influencent la variabilité et diversité observées dans chacune

des espèces de poissons étudiées. Dans cette partie, l'auteur substitue sa méthode descriptive du début par une autre plus analytique et causale.

L'effet de la nature et des humeurs propres à chacun des genres de poisson cités, a été le premier facteur de variabilité évoqué par l'auteur. Selon lui, la nature et l'humeur du poisson sont intimement liées à la tendresse ou la rudesse de sa chair, et aussi à l'abondance ou au manque des épaissements et des viscosités de sa texture ; elles même liées, suivant le raisonnement de l'auteur, à son activité, habitat et environnement.

Toutefois, on remarque dans ce chapitre que le critère du sexe et son effet sur la qualité nutritionnelle du poisson, omniprésent et dûment défendu dans les autres chapitres sur le règne animal de l'œuvre originale, pêche par défaut. Aucune allégorie aux espèces sexuées ou hermaphrodites du poisson n'apparaît. Aucune allusion distinctive, comparative ou préférentielle entre les mâles et les femelles des genres étudiés ne figure dans le chapitre. Seule une timide référence aux périodes de frai des femelles, de maturation des œufs et de leur éclosion, apparaît dans le facteur de la variabilité de la qualité nutritionnelle du poisson selon les saisons de l'année.

Les autres facteurs de variabilité évoqués par l'auteur sont tous de portée environnementale ou comportementale, comme l'âge et l'activité physique du poisson, son pâturage et

nourriture, l'intensité des vagues et des courants de son habitat etc. Ces facteurs ont tous subis de la part de l'auteur, une analyse réductionniste (qui se réduit aux caractères descriptifs) qui rappelle à chaque passage, la description faite au début du chapitre, sur les familles et les habitats du poisson bien détaillées par l'auteur au début du chapitre.

La méthodologie déductive observée dans les autres chapitres de l'œuvre, s'est réduit dans celui-ci à une étude déterministe qui se limite aux facteurs environnementaux et à leurs effets sur les poissons, en minimisant d'autres facteurs aussi influents sur l'aspect nutritionnel, comme la génétique et la sexualité, largement cités par l'auteur dans les chapitres sur les autres variétés animales.

Le dernier paragraphe sur le salage du poisson est en fait un paragraphe sur la technique de conservation par salage de toutes les viandes, aussi bien celle du poisson que celle du bétail ou des volailles. Dans ce paragraphe, et bien que l'auteur lui a attribué un chapitre entier dans son l'œuvre, le sel figure comme le condiment le plus adéquat à toutes les préparations. Ses caractéristiques « chaleur et sécheresse » sont, tout au long de l'œuvre, associées par l'auteur aux états optimaux de fraîcheur, de saveur et d'odeur d'un aliment.

Le processus digestif tout au long du chapitre reste sous l'influence galénique, assez perceptible dans les autres chapitres de l'œuvre. A l'exception des autres chapitres - sur

d'autres aliments - dans l'œuvre, ou une perpétuelle « lutte » entre le penchement hippocratique et l'influence galénique de l'auteur est notable ; dans celui-ci, l'idée de Galien sur le processus des « trois digestions » (à savoir : la digestion gastrique au niveau de l'estomac, la digestion hépatique et la transformation en sang des nutriments), et le rôle des humeurs de l'aliment sur ce processus est prédominante. Et bien que l'auteur précise au début du chapitre, avant de distinguer les différents genres, que l'apport nutritionnel du poisson est, en quelque sorte, équilibré, les associations Galéniques des humeurs avec le processus de la digestion sont omniprésentes pour tous les genres de poisson étudiés. Des phrases qualificatives des nutriments comme « la dissolution rapide dans les organes », « la pénétrabilité lente dans les vaisseaux », ou encore « la transformation difficile en sang », empreintes de *De Materia Medica* du médecin grec, reviennent régulièrement dans chaque évocation nutritionnelle d'un genre de poisson.

Travaillant sur une copie du manuscrit et non pas sur l'original, le problème de la *périblepsis*³, présent dans la quasi-totalité des chapitres de l'œuvre originelle, n'excepte pas celui-ci. Ainsi, l'auteur détermine, au début du troisième paragraphe sur les facteurs qui influencent la qualité de l'apport nutritionnel, onze facteurs. Alors que dans la dissertation du paragraphe, on ne trouve que dix facteurs de variabilité. En plus

³Erreur commise par les copieurs, lorsque deux lignes du texte copié se terminent par le même mot, et le copieur saute toute la ligne entre les deux mots identiques par inadvertance

du onzième facteur qui est absent, le quatrième facteur qui est mentionné sur la liste de l'auteur et qui porte sur l'action des marées, des mouvements et des vagues sur la qualité nutritionnelle du poisson, se trouve omis, et on ne voit apparaître le rôle de l'action des vagues que dans le sixième facteur sur la quantité de l'eau et les marées, ce qui a réduit le nombre des facteurs à dix facteurs au lieu des onze énoncés par l'auteur.