

Les « *Timār* » (الثمار)
Dans L'œuvre Nutri-thérapeutique
« *Al Adwiyah Wal Aḡḏiyah* »
D'Al Isrā'īlī, (Médecin Juif Du X^{ème} Siècle)
Sanae Dahrouch, Youssef El Mouhajir & Ahmed Aarab.
Université Abdelmalek Es-saadi, FST Tanger.

RÉSUMÉ :

Dans ce chapitre qui étudie le développement des *Timār* en céréales, légumineuses ou fruits, l'auteur attribue toutes les variabilités des processus du développement à l'« Essence d'humidité » qui les domine. Cette influence est notable aussi bien dans la forme des fruits, la forme des feuilles, celle de leurs arbres, la présence de coque ou de noyau, ainsi que leurs qualités nutritionnelles comme la digestibilité, la pénétrabilité dans les vaisseaux et la qualité du sang qu'elles produisent.

1. INTRODUCTION

الثمار تنقسم في جنسها على قسمين: لأن منها ما هو أرضى مكنز صلب الذي يجفف دائما ويبقى بعد مفارقتة لنباته زمانا طويلا مثل الحنطة والشعير وما شاكلهما من أنواع النبات. وهذه الأنواع هي الملقبة بالحبوب. ومنها ما هو لين رخو لا يبقى بعد مفارقتة لنباته إلا يسيرا حتى يفسد مثل البطيخ والمشمش والتوت وما شاكل ذلك. وهذه الأنواع هي المخصوصة باسم الفاكهة.

« Les *Timār* se divisent en deux genres : L'un, terreux, dense et dur, qui survit longtemps après sa cueillette, et qu'on consomme habituellement desséché, comme le blé, l'orge et d'autres espèces qui leur ressemblent, qu'on appelle communément « *Hubūb* حبوب », et un autre, plus tendre et moelleux, qui ne survit que très peu de temps après avoir été coupé de son arbre mère, comme les abricots, les pommes ou les baies, et qu'on appelle communément « *Fākihah* فاكهة ». »

Avec cette phrase, notre auteur Abu Ya'qūb Ishāq ibn Sulayman Al Isrā'īlī, commence son chapitre sur les « *Timār* ». Il s'agit du cinquième chapitre de la première section de son œuvre « Al aḍwiyah wal-aḡḍiyah ».

Après avoir étudié et analysé dans les chapitres précédents de son œuvre objet d'étude, les caractéristiques, les humeurs, les actions et réactions, ainsi que les forces qui dominent tous les types d'aliments consommables par l'Homme, qu'ils soient d'origine animale ou végétale, notre auteur lance dans ce chapitre, une étude spécifique de chacun des groupes botaniques qui forment les denrées alimentaires des humains.

Sous le terme de *Timār* (ثمار), l'auteur regroupe les « fruits, légumes et grains » des végétaux. Toutefois, la description de l'auteur, subtile et précise, de chacun des types de « *Timār* » étudié, nous a permis une compréhension commode des différentes notions botaniques évoqués : Céréales, légumineuses, fruits, légumes et même certaines plantes potagères dont les graines ne sont pas considérées comme aliments.

Cet article comporte l'étude faite par l'auteur sur les céréales, les légumineuses et aussi sur les fruits frais. Toutefois, fidèle à sa phrase d'introduction, l'auteur n'en donne

dans sa dissertation, que deux : les *Ḥubūb*¹ الحبوب, et les *Fākihah*² الفاكهة.

2. Les *Ḥubūb* الحبوب.

L'auteur les définit comme étant terreuses, denses et dures, qu'on dessèche habituellement, et qui survivent assez longtemps après leur cueillette. Il en distingue deux types :

- *Al Ḥubūb at-tariyyah* « Grains frais » :

Ce sont, selon l'auteur, des grains cueillis avant leur complète maturation, dessèchement et durcissement, comme les pois chiches et les fèves frais. Selon lui, ces grains frais sont de digestion et de transit assez rapides, moyens entre ceux des fruits et ceux des céréales, et ce, grâce à leur teneur, encore importante, en eau.

Les « Grains frais » engendrent selon l'auteur, une grande quantité de résidus insolubles au niveau de l'estomac et des intestins, et produisent beaucoup de ballonnements et de flatuosités. Leur consommation excessive pourra provoquer selon l'auteur, l'apparition de vers et de Ténias (*Ḥab al Qara'* (حب القرع)). Aussi, les qualifie-t-il de non nutritifs et de non

¹ Il s'agit vraisemblablement des « Grains »

² Il s'agit des « Fruits ».

fortifiants, et ajoute que le sang qu'ils produisent est flegmatique et visqueux.

- **Les *Ḥubūb* séchées « Grains sec » :**

Ce sont les « grains » qui ont achevé leur maturation, dessèchement et durcissement sur leur plante, et sont ainsi devenus secs et durs, bien avant leur cueillette. Ce type de grains est selon l'auteur, meilleur que le précédent car les processus de maturation et de dessèchement ont réduit son humidité et épaissement. Il est devenu facilement transformable en sang et harmonieux avec les organes. Et, bien que sa teneur en gaz soit élevée, ceux-ci seront facilement éliminés par les préparations culinaires qu'il subit habituellement, comme la fermentation, la cuisson, ou la grillade.

2.1. Maturation et caractéristiques des « *Ḥubūb* » :

L'auteur avance au début du paragraphe, l'idée des « Premiers naturalistes » selon laquelle « Les « *Ḥubūb* » se génèrent à partir des plus douces et des plus fines essences qui arrivent à la plante ». Sa description du processus de la germination est inspirée entièrement de la leur :

...كل ثمر إنما يتولد من أطف ما يصل إلى النبات من جوهر غذائه. . . حتى إذا انبل وانتفخ انشق مما يلي الأرض منه وبرزت منه عروق تقوم له مقام الفم للحيوان، فيجذب بها من الأرض المادة التي منها غذاؤه وبها قوامه. حتى إذا قوي ونما، جذبت حرارة الشمس من أطف ما يصل إلى النبات من الغذاء شيئاً إلى فوق ورفعت له رأساً بارزاً من الأرض. فإذا قويت

حرارة الشمس وتمكنت منه جيدا قوى على نشف الرطوبة المغذية له وجذبها إليه وفيها شئ من جوهر الأرض ولطافة الهواء. فإذا كثرت الرطوبة وغزرت، انطixت بالحرارة الغريزية من باطنه وحرارة الهواء من ظاهره، وارتفع له عود وتفرعت أغصانه وأورقت. وكلما ازداد فعل الحرارة فيه تأثيرا قويت الفروع وصلبت واتسعت مجاريها وتنفست ونورت ثم أزهرت وأثمرت كما ينتج الطفل إذا صار غلاما في وقت احتلامه عند قوة أعضائه واتساع منافسها واستحكام الزرع فيها بتمام قوة فعل الطبيعة بقدرة بارئها عز وجل. فإذا كملت الثمرة ونمت، انطix غذاؤها وانتقل من الأرضية والعفوصة إلى طعوم شتى على حسب طبيعة النبات الذي الثمرة منه كما بينا آنفا

« Dès que le grain arrive au sol, il commence par attirer vers lui, aussi bien de l'essence de la terre que de l'humidité de l'eau, les éléments qui concorderont le mieux avec ses humeurs. Lorsqu'il est suffisamment humide et gonflé, il ouvre son passage dans la terre, et émet des racines - qui équivalent la bouche chez les animaux - pour attirer de la terre, tout ce qui lui servira pour se nourrir et vivre. Une fois le grain est assez fort et développé, la chaleur du soleil lui alléchera les nutriments les plus fins et les plus légers, et les attirera vers le haut, pour faire apparaître une petite tête qui émerge du sol. Quand la chaleur du soleil s'intensifie, l'apex attirera vers lui la majeure partie de l'humidité qui nourrissait le grain, ainsi qu'une partie de l'essence de la terre et de la douceur de l'air. Au niveau de l'apex, l'humidité devient profuse et abondante, et se chauffe jusqu'à la cuisson par la chaleur instinctive du grain et par celle de l'air. L'apex grandit, devient tige, sort ses branches et se ramifie. Plus la chaleur du soleil leur arrive, plus les branches se fortifient, se durcissent, leurs vaisseaux se dilatent, fleurissent et produisent les fruits, grâce à l'action de la nature et à la volonté de Dieu. Quand le Tamr est complètement mature,

il devient comestible, et son gout passe du « terreux » et « tannique » primitifs, au gout caractéristique des Timār de sa plante mère.

L'auteur, après cette description du développement des plantes à partir des « Graines », nous rappelle que certaines autres plantes peuvent se développer par ce qu'on peut qualifier de bouturage, à partir de *Qusḃān* قصبان « cannes » et de 'ūd عود « tiges », sans la nécessité d'une « Graine » :

وأما ما يغرس من القصبان ، فإن العود إذا غرس في الأرض سالت منه رطوبات وانحدرت واتصلت بالأرض، وتكون منها عروق تقوم لها مقام الفم للحيوان تجذب بها الرطوبات المغذية له من الأرض حتى تتشبع فإذا كثرت الرطوبات في القصب وانطبخت بالحرارة الغريزية من باطنه، وحرارة الهواء من ظاهره، انتفخ القصب وتنفس واتسعت مجاريه ومنافسه وورق ثم نور وأثمر

« En ce qui concerne « la catégorie » qui se cultive à partir des cannes, la tige, une fois est implantée, son humidité coule et se mélange avec celle de la terre, formant ainsi les racines qui jouent le même rôle que celui de la bouche chez les animaux, et qui attireront vers eux les humidités nutritives de la terre jusqu'à leur saturation. Ces humidités attirées vont être chauffées par la chaleur instinctive des cannes et par la chaleur de l'air. Ces cannes se gonflent, respirent et leurs vaisseaux se dilatent. Ensuite, leurs feuilles apparaissent. Ils fleurissent et commencent à produire des Timār ».

L'auteur ajoute que, selon la nature de l'humidité dominante dans la plante, le processus de maturation peut être lent ou rapide :

- Chez les arbres dont l'humidité est terreuse, épaisse et difficilement décomposable comme l'olivier, l'ébène ou le cyprès, le processus de maturation est assez lent.
- Par contre, chez les arbres à humidité légère, fine et facilement décomposable, comme le pommier, le pêcher et l'abricotier, la maturation se déroule assez rapidement.

3. Caractéristiques morphologiques et humorales des *Timār*:

Dans le premier paragraphe de ce chapitre intitulé « *La cause pour laquelle le *Tamr* (التمر) est plus chaud et plus léger que la plante qui le porte* »³, l'auteur choisit le goût comme indicateur de la chaleur et de la légèreté supérieure des fruits. Il donne une description détaillée de l'évolution chronologique des goûts des fruits en fonction du degré de la chaleur de leur plante et de la nature de l'humidité qui la nourrit. Cette description, longue et difficile, est préférablement présentée sous forme de tableaux :

Les plantes d'humeur « Chaude » :

Degré de la « Chaleur » de la plante	Nature de l'humidité de la plante	Gout final du fruit
--------------------------------------	-----------------------------------	---------------------

³ C'est notre traduction du titre original : السبب الذي له صار ثمر النبات أسخن وألطف من النبات نفسه

Premier degré	Fine et aqueuse	Neutre (Inintéressant)
	Epaisse et visqueuse	Doux
Début du deuxième degré	Equilibrée	Sucré
Fin du deuxième degré	Fine et aérienne	Gras
Début du troisième degré	Fine et équilibrée	Salé
Troisième degré	Faible, terreuse et épaisse	Amer
Quatrième degré	Très faible et fine	Piquant et strident

Les plantes d'humeur « Froide » :

Degré du « Froid » de la plante	Nature de l'humidité de la plante	Gout final du fruit
Premier degré	Equilibrée, un peu	Doux

	visqueuse	
Deuxième degré	Abondante, fine et aqueuse	Acide
Début troisième degré	Equilibrée	Astringent
Fin du troisième degré	Faible, épaisse et terreuse	Tannique

D'après ces résultats, l'auteur attire l'attention sur deux faits :

- D'un côté, les goûts « sucré », « piquant » et « amer », sont liés à une humeur chaude assez forte de la plante, alors que les goûts « acide » et « tannique » sont plutôt liés à la froideur de l'humeur de la plante. Il ajoute que, pour cette raison, on ne trouve point dans les pays froids, des fruits à sucrosité élevée, comme la « Canne à sucre » ou autres fruits de sucrosité équivalente. L'auteur conclut que le goût « sucré » a besoin d'une forte chaleur, qui dépasse le deuxième degré, pour se développer.
- D'un autre côté, l'auteur fait remarquer, en analysant la nature des humidités qui nourrissent la plante, que les

fruits sont plus légers que leurs plantes, du fait qu'ils se nourrissent avec les nutriments les plus légers qui arrivent à celles-ci. Aussi, leur éloignement relatif de la terre et de son humidité, ainsi que leur exposition continue à la chaleur du soleil allègent leurs essences et leurs humeurs.

L'auteur donne à la fin du paragraphe, l'exemple des grains de pavot qui, selon lui, doivent être moins froids et plus légers que la plante de pavot, vu qu'ils n'ont pas les mêmes effets somnifères, et pourront être consommés sans aucune restriction.

4. Textures et formes des *Timār* :

Comme pour la chaleur et la légèreté, la texture et la forme des *Timār* dépendent, elles aussi, selon l'auteur, de la nature de l'humidité qui domine aussi bien le *Timār* que la plante. L'auteur distingue, selon la nature de l'humidité nutritive, entre plusieurs textures des *Timār* :

La nature de l'humidité	La texture du fruit	Exemples des fruits
Humidité du type « terreux »	Fruit dur et sec	Les Hyphes نبات الدوم
Humidité moins terreuse et	Fruit de dureté	Les pommes

plus aqueuse	moyenne	et les abricots.
Humidité peu terreuse et beaucoup plus aqueuse	Fruit tendre et mou	Les figes
Humidité fine et aqueuse, avec une trace de viscosité	Fruit très humide	Les baies
Humidité surtout visqueuse, moyenne entre la finesse et l'épaississement,	Fruit d'une sorte d'humidité concentrée de forme allongée	Les bananes

Dans le texte, l'auteur assimile la texture des ***Timār*** qui correspondent aux trois premiers types d'humidité, à des parties animales : Le ***Tamr*** qui résulte de l'humidité terreuse est selon lui, « *Semblable à l'os chez l'animal* », le ***Tamr*** correspondant à une humidité moins terreuse et plus aqueuse est « *Equivalent à la viande chez l'animal* » et finalement, le ***Tamr*** qui correspond à une humidité peu terreuse et beaucoup plus aqueuse est « *Equivalent à la graisse chez l'animal* ».

5. Formes des ***Timār*** :

A l'aide des résultats précédents, l'auteur évoque la forme oblongue de certains ***Timār*** qui, selon lui, résultent d'une humidité très visqueuse et équilibrée entre la finesse et

l'épaississement. Il explique que cette forme oblongue est due à la nature de leur humidité visqueuse, capable de « descendre » et de « couler » le long du fruit, puis de se concentrer en un fruit de forme allongée.

L'auteur explique ensuite, qu'une humidité de nature moins visqueuse, plutôt légère et aérienne, ne pourra pas couler et s'allonger à cause du mouvement de l'air autour d'elle, ce qui procurera au fruit une forme arrondie, comme le melon ou les pommes.

6. Les *Timār* à noyau et les *Timār* à écale :

L'auteur nous rappelle au début du paragraphe que les essences d'humidité qui nourrissent les arbres et les plantes répondent aux caractéristiques des éléments : Elles peuvent être « Terreuses » et lourdes, « Aqueuses » et fluides, « Aériennes » et légères ou « Fougueuses » et fines.

Ces différentes essences d'humidité peuvent, selon l'auteur, coexister ensembles au sein d'un même *Tamr*, à des proportions plus ou moins égales. Parfois, une ou deux essences d'humidité pourront faire défaut.

Si dans le *Tamr*, une essence d'humidité terreuse et épaisse, rencontre une autre essence d'humidité aqueuse et fine, l'humidité terreuse et épaisse immergera (l'auteur utilise le

terme « Plonger sous l'effet de son poids »⁴, vers l'intérieur de l'humidité aqueuse et fine, s'y concentre et y forme le noyau.

Dans le centre de ce noyau se concentrera selon l'auteur, « l'essence grasseuse et spirituelle »⁵, qui permettra la production et le développement du fruit. L'auteur assimile cette essence grasseuse à la moelle osseuse chez les animaux. La reproduction des arbres et des plantes dont les *Timār* (ثمرار) possèdent un noyau, se fait selon l'auteur, à partir dudit noyau, qui joue dans ce cas le rôle du zygote chez l'animal.

Dans d'autres catégories de *Timār*, l'essence d'humidité « Terreuse » et épaisse se mélange avec une autre essence d'humidité plutôt « Aérienne » et fine. Il en résulte une seule essence d'humidité légère et flottante, moyenne entre les deux.

Lorsque cette humidité légère et flottante, rencontre une autre essence d'humidité, épaisse et visqueuse, elle sera incapable d'immerger en elle ou de se concentrer au centre du fruit. Elle se contente de flotter et de se disperser autour de l'humidité épaisse, enduisant ainsi sa surface. Elle sera desséchée par le soleil, et devient l'écale du fruit. "L'essence spirituelle et grasseuse" responsable du développement sera, dans ce cas, présente dans la totalité du fruit.

⁴ C'est la traduction littérale de *Gāṣa bitiqīhi* غاص بقله

⁵ De même, c'est la traduction littérale de *Gawhar dasim rūḥānī* جوهر دسم روحاني

7. Modes de reproduction des *Timār* :

Ayant expliqué que les plantes dont les *Tamr* possèdent un noyau, se reproduisent grâce à ce noyau, et que les plantes dont les *Timār* ont une écale se reproduisent à partir de la totalité du *Tamr*. L'auteur ajoute que les plantes dont les *Timār* n'ont ni noyau ni écale, se reproduisent à partir de leurs racines et branches, qui assureront leur survie et développement.

Les branches et les racines renferment selon l'auteur, une grande partie de « l'essence grasseuse spirituelle » de la plante car sinon, les arbres pourront faner ou se décomposer dès la cueillette ou la tombée de leurs *Timār*.

8. Méthodes d'analyse de la qualité des grains *Hubūb*:

L'auteur intitule ce paragraphe : « *Examen de la qualité des grains pour en distinguer les bons des mauvais*⁶ ». Il poursuit que cet examen de la qualité des grains se réalise à partir de deux indicateurs critères: **Les formes et essences** des grains *Hubūb*, et leurs **réactions et transformations**.

8.1. Selon la forme et l'essence des *Hubūb* :

Selon cet indicateur, l'auteur distingue trois sortes de grains *Hubūb*:

⁶ امتحان الحبوب والبزور والوقوف على معرفة الجيد منها والرديء

- ✓ Les denses, de petite taille, avec beaucoup d'albumen et peu de son ;
- ✓ les grandes et légères, avec beaucoup de son et peu d'albumen ;
- ✓ les grains *Ḥubūb* de taille et de composition moyenne entre les deux.

L'auteur explique que dans le premier type de grains, l'action de la chaleur instinctive a dépassé l'intensité nécessaire et suffisante pour leur maturation, a détruit leur humidité, et a durci et épaissi leur essence « *qui sera leur farine* », la rendant de texture gluante ('*ilkah* (علقة)). Selon l'auteur, ce type de grains produit des nutriments épais, abondants et difficilement solubilisés dans les organes. Ces nutriments, grâce à leur épaissement et à leur décomposition lente et difficile, servent plus selon l'auteur, à fortifier l'organisme plutôt qu'à préserver la bonne santé et protéger des maladies.

Le deuxième type de grains, grands et légers, indique, selon l'auteur, la présence d'une humidité résiduelle incomplètement « cuite » sous l'action d'une chaleur instinctive insuffisamment puissante. Ces grains seront donc plus humides, plus visqueux, et beaucoup plus épais que les précédents. L'auteur recommande de ne consommer ce type de grains qu'après l'avoir emmagasiné pendant un certain temps, dans un endroit sec, pour le dessécher par la chaleur de l'air, qui

complètera l'action inachevée de sa chaleur instinctive. Une fois desséchés, ces grains deviennent durs et compactes, et leur couleur vire au jaune. Ce processus durera normalement d'après l'auteur, de six mois à un an. L'auteur ajoute que la durée que passent ces grains à se sécher est très importante, car elle peut améliorer comme elle peut altérer leur texture, leur digestibilité et leur valeur nutritive. L'auteur cite un médecin Athénien appelé Athénsius – de biographie introuvable - qui avait étudié ce sujet, et son exposé a eu selon l'auteur, l'accord et l'appréciation de tous les connaisseurs de l'époque, y compris Galien :

ما كان من الحبوب حديثا دون ستة أشهر فغذاؤه غليظ عسير الانهضام، إلا أنه إذا انهضم ولد غذاء كثيرا بطئ الانحلال من الأعضاء. وما كان كذلك كان غذاؤه لقوة الأعضاء وصلابتها أفضل منه لبقاء الصحة ودوامها. وما عتق من الحبوب بعد ألا تعفن، فهو أقل غذاء وأسرع انهضاما وأسهل انحلالا من الأعضاء، وما كان كذلك كان لبقاء الصحة وثباتها أفضل منه لقوة الأعضاء وشدتها. وأما ما بقي من الحبوب زمانا طويلا حتى تتحل بعض رطوبته الجوهرية، فإن جوهره يكون أبيض من المقدار الذي يحتاج إليه، ويكون لذلك ردينا مذموما. فأما إن طال به الزمان وتناهى في القدم حتى تفنى رطوبته الجوهرية بأسرها وتتغير رائحته وطعمه وينتثر منه، عند كسره، شئ رقيق ترابي شبيه بالغبار، فإنه عند ذلك يكون ردينا لكل الناس كافة وللحيوان أجمع.

«Les grains frais sont épais et presque indigestes, mais si le consommateur arrive à les digérer, ils produisent des nutriments nutritifs et persistants dans les organes, qui les fortifient et les durcissent, sans pour autant les protéger des maladies. Par contre, les grains qui demeurent plus de six mois sans s'avarier, sont plus digestes, mais moins nutritifs et facilement décomposables dans les

organes. Ils sont pour cela plus adaptés pour la prévention et la protection des maladies que pour fortifier les organes. Les grains qui durent plus longtemps se dessèchent et perdent leur gout naturel et la quasi-totalité de leur humidité essentielle, et ils deviennent mauvais et immangeables. Enfin, les grains trop vieux perdent totalement leur humidité instinctive, changent de gout et d'odeur et, s'ils sont rompus, ils libèrent une sorte de poudre fine semblable à la poussière. A ce stade, ils deviennent mauvais et malsains aussi bien pour l'Homme que pour les animaux ».

Enfin, les grains de taille et de densité moyenne sont selon l'auteur, d'humeurs, de digestibilité et de persistance dans les organes moyennes, elles aussi, entre celles des deux types cités précédemment. Il ajoute que ce type de grains est meilleur, car il peut aussi bien fortifier les organes que prévenir et protéger des maladies. L'auteur achève le paragraphe en citant Galien qui confirme que, aussi bien les grains de grande taille que ceux de petite taille, s'ils ont une texture compacte et infrangible, et une essence riche en albumen sans beaucoup de son, sont nutritifs et fortifiants pour les organes, et ce, grâce à leur lente digestion, à leur décomposition difficile et à leur long séjour dans les organes. Par contre, les grains tendres et légers, pauvres en albumen et riches en son, sont moins nutritifs et moins fortifiants, mais sont mieux digérés et plus facilement décomposés et solubilisés dans les organes. Les grains moyens entre les deux, sont les meilleurs car ils peuvent aussi bien

nourrir et fortifier les organes, que préserver la santé et protéger des maladies.

8.2. Selon la réaction et transformations :

L'auteur précise que, pour examiner les grains selon cet indicateur, il faut les tremper - ou les blanchir - dans l'eau, ou bien les griller au feu, selon ce qui leur convient le mieux. Le comportement des grains vis à vis de ces traitements sera différent, et permettra de qualifier le type de grains examiné. Les grains qui se gonflent, augmentent de volume et perdent leur dureté et leur sécheresse lorsqu'ils sont macérés ou blanchis dans l'eau, ou grillés sur le feu, sont meilleurs selon l'auteur que ceux qui restent dans leur état initial de taille, dureté et de sécheresse. Il explique que la rapide transformation des grains indique une absence de la chaleur instinctive, qui indique à son tour que celle-ci s'est épuisée en les murissant sur leur plante mère. Ces grains sont donc exempts des humidités résiduelles épaisses et visqueuses, ce qui a permis aux forces de l'eau ou du feu de faciliter la dispersion et l'allègement de leur texture. Selon l'auteur, ce type de grains est rapidement assimilable par le foie et l'estomac, et facilement transformable en sang. Les nutriments que produiront ces grains seront donc de meilleure qualité, grâce à leur facile digestibilité et le bon sang qu'ils engendrent. A contrario, les grains qui gardent leur taille, leur dureté et leur sécheresse après le traitement à l'eau ou au feu, doivent encore renfermer selon l'auteur, une grande partie de leur humidité résiduelle, visqueuse et épaisse. Leur

essence terreuse est restée très épaisse, et a empêché les forces de l'eau ou du feu, de pénétrer en son intérieur pour les alléger et raffiner. Il ajoute que ce type de grains est difficilement transformable en sang, et pourrit rapidement avant sa complète digestion, il en résulte l'apparition d'un flegme épais brut (*Balġam ġalīz ḥām* (البلمغ الغليظ المسمى الخام)) - qui pourra engendrer diverses maladies.

9. « Techniques Galéniques » de la cuisson des grains :

L'auteur termine le paragraphe avec une recommandation de Galien sur la meilleure façon de cuire les grains, pour profiter le mieux de leur qualités digestives et nutritionnelles :

فما يسلق (من الشعير) يفعل ذلك في إناء مع كثير من الماء مغطي ومحمي بعجين حتى تظل بخاراته على نارخفيفة دون فتحه أو تحريكه زمنا طويلا فإذا انتفخ منه كثيرا بسرعة وربما وصار شينا واحدا و زالت صلابته وييسه كان أفضل وأحمد مما تفعل به ذلك ويبقى على حالته الأولى من الصلابة واليبس

« *Les grains d'orge ou de blé, devront être cuits avec beaucoup d'eau, dans une gamelle fermée hermétiquement, en déposant un peu de pâte à pain sur les rebords du couvercle. La cuisson devra se faire sur feu doux, sans remuage et pendant assez longtemps, jusqu'à leur complète dissolution et homogénéisation* ».

L'auteur ajoute que selon Galien, seule la cuisson dans l'eau serait convenable aux grains, car elle les attendrit et réduit les gaz et les flatuosités qu'ils produisent. Leur grillade ou friture dans l'huile, bien qu'elles réduisent elles aussi, les gaz et

les vapeurs, les rendent difficilement digestibles et inassimilables, engendrant ainsi des résidus très épais.

10. L'enveloppe et la « Farine » des grains *Ḥubūb*; قشر

الحبوب ودقيقها:

10.1. L'enveloppe des grains *Ḥubūb*:

Elle est selon l'auteur, dépréciée par l'organisme car elle est très indigeste et d'humeur terreuse et très sèche, à cause de son dénuement presque total en humidité. Elle peut avoir selon l'auteur, soit le même effet, laxatif ou constipant, que celui de l'albumen et de la farine, comme l'enveloppe des **grains *Ḥubūb*** du blé ou d'orge, soit un effet opposé à celui de l'albumen. L'auteur donne comme exemples pour ce dernier type d'enveloppe, celle des lentilles, qui a un effet laxatif alors que l'albumen est constipant à cause de sa sécheresse, et celle des pois et des fèves, chez qui l'enveloppe est constipante, alors que le reste de la graine est laxatif, facilitant le transit et l'excrétion. L'auteur explique que les **grains *Ḥubūb*** ayant le premier type d'enveloppe est meilleur, grâce à l'harmonie entre les actions de celle-ci avec celles de l'albumen, alors que les **grains *Ḥubūb*** ayant une enveloppe à action opposée et antagoniste à celle de l'albumen, peuvent provoquer des flatuosités et des coliques, et même des colopathies s'ils sont consommés en grande quantité.

10.2. La farine :

Elle résulte de la mouture des **grains *Ḥubūb***, et peut être selon l'auteur, soit épaisse, visqueuse et gluante de nature, elle sera donc très nutritive et produit un sang très visqueux, soit elle acquiert l'épaississement, la viscosité et la gluance par le pétrissage et la cuisson, et dans ce cas, elle est moins nutritive et produit un sang aride et sec. L'auteur ajoute que toutes les farines, même les plus dépourvues de viscosité, comme celle du millet, deviennent très visqueuses après un pétrissage exagéré. La farine tamisée et raffinée, dépourvue de son, et modérément pétrie est selon l'auteur, la meilleure et la plus nutritive, car elle est mieux digestible dans l'estomac et plus facilement pénétrable dans les vaisseaux et dans les organes que la farine complète. Il ajoute que toutefois, son transit et évacuation sont lents et difficiles, vu qu'elle ne produit pas assez de résidus qui alourdiront les intestins et exciteront le transit, à cause de sa totale absorption par les vaisseaux. A contrario, ajoute-t-il, la farine grossièrement moulue, et qui contient beaucoup de son, bien qu'elle soit indigeste et demeure insoluble et grossière dans l'estomac et impénétrable dans les vaisseaux, à cause de la taille de ses particules, elle est rapidement transitée et évacuée, grâce à la lourdeur et à l'encombrement qu'elle produit dans les intestins, vu qu'elle n'est pratiquement pas absorbée par les vaisseaux, et aussi à cause du pouvoir nettoyant et décongestionnant du son.

11. Les « Fruits » *Al Fākihah*

L'auteur rassemble sous ce terme, les « Graines » qu'il a décrit au début du chapitre comme étant « *tendres et moelleux, qui ne survivent que très peu de temps après avoir été coupé, comme les abricots ou les baies, et sont communément appelés : Fākihah (فاكهة) « Fruits » »*

Il les décrit comme étant très peu nutritifs, rapidement digestibles et transités, très solubles et de court séjour dans les organes, et rapidement excrétée avec les urines et la sueur.

Il poursuit que les fruits qui possèdent un grand effet évacuateur et un gout acerbe, qui vire vers le salé *طعم بورقي*, sont plus mauvais que ceux dont le gout est moins prononcé et plutôt « Inintéressant ». Selon notre auteur, ces fruits renferment une humidité beaucoup plus épaisse, et sont moins pénétrables dans les vaisseaux, lesquels les rejettent à cause de leur effet stimulant et irritant.

Les fruits dont le gout est fade, peu prononcé et « Inintéressant », renferment par contre, selon l'auteur, une humidité de nature plus fine, et sont donc mieux pénétrables dans les vaisseaux et plus mobiles dans l'organisme.

L'auteur affirme, à la fin de cette introduction, que les fruits sont en général, de « mauvais aliments » *رديئة الغذاء*, à cause de leur rapide putréfaction, et aussi à cause des ballonnements et des flatuosités qu'ils provoquent une fois digérés et transités.

Il ajoute que les fruits ne sont bénéfiques qu'en cas de fatigue, après un effort physique ou dans les climats très chauds, vu qu'ils humidifient et refroidissent l'organisme grâce à leur humeur froide et humide.

11.1. Les variétés fruitières :

L'auteur distingue deux variétés de fruits : Les sylvestres ou sauvages, et les cultivées. Il ajoute que chacune de ces deux variétés renferme elle-même deux types : Les fruits mûrs et les fruits crus et immatures.

Pour qualifier les fruits crus immatures, l'auteur, cite Galien: « *Les fruits crus et immatures sont très mauvais, surtout s'ils sont sauvages* », et lui donne raison car ces fruits sont, selon lui, de digestibilité difficile, de transit très lent, en plus d'un effet constipant prononcé, surtout s'ils sont sauvages.

Pour décrire les fruits mûrs et tendres, l'auteur continue avec l'avis Galénique qui les a gratifiés : « *Les meilleurs fruits sont les fruits mûrs et tendres, surtout s'ils sont cultivés, et qui ont une peau douce, souple et moelleuse* ». L'auteur explique que la peau fine et lisse indique que leur humidité essentielle est, elle aussi, fine et légère, et sont donc plus facilement transités et plus facilement pénétrables dans les vaisseaux que les crus immatures, et qu'en plus, ils ont un effet laxatif ,et répondent mieux à l'action de la nature.

12. Caractéristiques nutritionnelles et digestives des fruits :

L'auteur revient sur l'affirmation de Galien, qui avait qualifiés tous les fruits de « *Très peu nutritifs et très peu appréciés par l'organisme* », et tente d'expliquer les raisons de Galien à avoir attribué aux fruits ces deux caractéristiques : Il confirme que la déficience de leur valeur nutritive est due à leur mollesse et tendreté, qui les rendent facilement décomposables dans les organes, alors que leur dépréciation par l'organisme est due à leur fragilité et leur rapide pourrissement et putréfaction. L'auteur revient ensuite sur le qualificatif Galénique des fruits comme étant de « Mauvais aliments », et explique qu'une fois digérés, les fruits engendrent un sang facilement putrescible, provoquent des ballonnements et produisent des résidus épais et insolubles, aussi bien dans l'estomac que dans les intestins. Il ajoute que ces effets peuvent s'aggraver si la digestion des fruits est retardée pour une quelconque raison, comme dans le cas d'un estomac encore plein où les fruits s'altéreront beaucoup plus rapidement et deviendront toxiques.

13. Fruits à écales :

La présence d'une coque dure et épaisse, indique selon l'auteur, une essence épaisse et terreuse. Les fruits ayant une coque seront donc difficilement digestibles, lentement transités, et peuvent subir selon l'auteur, deux types d'altérations, selon l'humeur de l'estomac du consommateur :

- Soit ils se transforment en une émanation gazeuze (Duḥāniyyah) الدخانية si l'estomac est d'humeur sèche, et surtout à jeun ;
- Soit ils se transforment en putréfaction et causent un reflux acide البشم si l'estomac est d'humeur humide, surtout s'il est plein.

L'auteur rappelle, à la fin du paragraphe, que Galien avait fait quelques exceptions : « *Les fruits à écorce dure et sèche sont les plus mauvais, à exception de quelques-uns comme les amandes, les noix, les noisettes et autres fruits de la sorte* ».

L'auteur conclut le chapitre en réaffirmant que les pires fruits, sont les fruits sylvestres, surtout s'ils sont immatures, car l'épaississement et la putréfaction les touchent de tous les côtés.

14. DISCUSSION :

Bien que dans les sections ultérieures, dans les chapitres spécifiques correspondants à chacun des groupes botaniques évoqués dans cette description générale des « Graines », l'auteur distingue et nomme chaque famille selon son appartenance, force est de constater que l'auteur, fidèle adepte de Galien, a rassemblé dans ce chapitre toutes les familles et genres étudiés, en fonction de leur développement qui se fait à partir d'une « Graine ».

En effet, dans ce chapitre intitulé *Attimār* (الثمار), l'auteur y a rassemblé toutes les espèces végétales qui se différencient à partir d'une graine, qu'elles soient céréales, légumineuse, ou fruits. Toutefois, dans les chapitres spécifiques des espèces végétales, on trouve que l'auteur les a classées savamment, en ségrégant toutes les familles botaniques dans des chapitres indépendants, comme les céréales, les légumineuses et autres.

La fidélité aux principes Galéniques est manifeste dans ce chapitre comme dans les restes de l'œuvre. Lorsque Galien dit que, les grains sont meilleur lorsqu'ils sont petits et denses, l'auteur trace toute son analyse des grains étudiés dans ce sens, quitte à formuler des idées contradictoires à celles qui apparaîtront par la suite, dans le chapitre spécifique sur les céréales, et dans lesquelles il revient sur cette première idée en disant que « *aussi bien les grains petits et denses que les grains grands et poreux ont autant d'avantages que d'inconvénients les uns que les autres* ».

Aussi, la condamnation galénique des fruits frais, les décrivant comme fournisseurs de mauvais nutriments, a imposée à notre auteur de réduire le chapitre qui leur est consacré à moins de la moitié de celui consacré aux grains et aux céréales.

La méthode de l'auteur, analytique et descriptive, a été mise en grande valeur lorsqu'il décrit le grand rôle de leur humidité

dans toutes les étapes du développement des fruits et des grains : Leur processus de maturation sur leur plante mère, la formation de noyaux ou d'écales dans leurs fruits, la forme des feuilles, ainsi que leur pérennité ou caducité, la qualité digestive de leur chair ou farine...même leur mode de cuisson devra (selon Galien et par la suite, l'auteur) être concordant avec la nature de l'humidité qui les domine.

Le grand intérêt accordé par l'auteur à l'« Humidité », aussi bien dans ce chapitre que dans ceux, plus spécifiques qui viendront par la suite, fait qu'il l'appelle *Ĝawāhir ar-ruṭūbah* (جواهر الرطوبة), « Essences d'humidité » différemment aux autres humeurs qu'il nomme « Sécheresse », « Chaleur » et « Froideur ». Ceci montre clairement son penchant Galénique, qu'il n'a cessé de répéter dans les chapitres antérieurs sur les essences et les textures, selon lequel « *Dans tout aliment, l'« Essence humide nutritive » non vue ni touchée, est plus importante que le « Support », car elle représente son « Ame » alors que le support représente son « Corps » ; et l'« Ame » commande le « Corps »* (Galien, *Materia Medica*).