

[photocopie]

Auteur : Foucault, Michel

Présentation de la fiche

Coteb022_f0358

SourceBoite_022-10-chem | Examen chrétien

LangueFrançais

TypePhotocopie

RelationNumérisation d'un manuscrit original consultable à la BnF, département des Manuscrits, cote NAF 28730

Références éditoriales

Éditeuréquipe FFL (projet ANR *Fiches de lecture de Michel Foucault*) ; projet EMAN (Thalim, CNRS-ENS-Sorbonne nouvelle).

Droits

- Image : Avec l'autorisation des ayants droit de Michel Foucault. Tous droits réservés pour la réutilisation des images.
- Notice : équipe FFL ; projet EMAN (Thalim, CNRS-ENS-Sorbonne nouvelle). Licence Creative Commons Attribution - Partage à l'Identique 3.0 (CC BY-SA 3.0 FR).

Notice créée par [équipe FFL](#) Notice créée le 21/10/2020 Dernière modification le 23/04/2021

ciens de son temps, un régime refroidissant. Il se réfère avec plus de précision que Cassien aux traités médicaux : « Les médecins et physiologistes qui ont traité du corps humain — surtout Galien, dans ses livres intitulés « de l'hygiène » — disent que chez les enfants, les jeunes gens et les adultes des deux sexes, le corps bouillonne d'une chaleur innée ; qu'à ces âges là, les aliments qui pourraient augmenter cette chaleur, sont nuisibles, que la santé s'accommode mieux d'absorber froides toutes nourritures et boissons (88). » Il faut donc boire de l'eau et non du vin, sauf en cas de maladie. On se privera des nourritures chaudes, c'est-à-dire de viandes, de légumes flatulents et pesants. C'est donc cette raison qui lui faisait recommander à Paulin de se nourrir de légumes frais ou secs.

L'ALIMENTATION MONASTIQUE ET SA FONCTION AU V^e SIÈCLE

Apport calorique et composition.

Jean Cassien est le seul auteur qui nous donne suffisamment de précisions sur le régime annuel, hebdomadaire et journalier, pour que nous en tirions quelques données chiffrées.

La livre de pain quotidienne, à base peut-être de farine de lentilles, pèse 327 g. Les grains de céréales, tout comme les lentilles, fournissent 340 calories aux 100 g (89). Le pain complet contient 36 g d'eau pour 100 g et ne donne plus aux 100 g que 240 cal. Une ration quotidienne de 327 g de pain de froment ou de lentilles fournit donc 784,8 cal. Si l'on en croit Jean Cassien, certains Pères du désert égyptien s'en contentaient. Il faut y ajouter le vinaigre et le sel dont l'apport calorique est nul, et l'huile, dont Cassien ne donne pas la quantité exacte : une goutte à chaque repas. Cependant les Pères gardaient à l'origine pour leurs hôtes éventuels une provision d'un *modius* de lentilles et d'un setier d'huile. Un litre de lentilles pèse environ 1 kg ; le *modius* de lentilles (8,75 l) pèse donc environ 8,75 kg. A cette quantité de lentilles il faut ajouter 1/3 d'eau pour faire du pain, soit 2,91 kg d'eau, ce qui donne 11,66 kg de pain, soit 35 rations quotidiennes d'une livre de 327 g chacune. Le demi-litre d'huile (1 setier), conservé pour les invités d'une année, correspond à la réserve de lentilles, donc 35 rations, soit 1,6 cl par ration. Les huiles végétales donnent 9 000 cal. par litre, donc 90 cal. par cl, soit 144 cal. pour 1,6 cl. Une cuillère à café et demie pour deux repas, cela correspond assez à la goutte d'huile dont parle Cassien.

La ration quotidienne des ascètes rigoureux serait donc de 784,8 cal. provenant du pain et 144 cal. fournies par l'huile, soit au total 928,8 cal.

(88) Jérôme, *ep.* LIV à Furia, 9, ed. et trad. J. LABOURT, *loc. cit.*, t. III, p. 32.

(89) Nous utilisons L. RANDOIN, *Vues actuelles sur le problème de l'alimentation avec tables de composition des aliments*, Paris, 1937 ; Ch. CHATFIELD, *Tables de composition des aliments, Etudes de nutrition de la F.A.O.*, n° 11, Rome, 1954 ; R. LALANNE, *L'alimentation humaine*, Paris, 1958.

Le repas de fête.

| Aliment | poids | cal./100 g | calories fournies |
|--------------------------|-------|------------|-------------------|
| 2 pains + huile | | | 928,8 |
| 5 pois-chiches torréfiés | 10 g | 340 | 34 |
| 3 olives | 10 g | 225 | 22,5 |
| 2 prunes | 70 g | 45 | 31,5 |
| 1 figue (sèche) | 20 g | 263 | 52,6 |

Le festin des ascètes fournit donc sans doute environ 1 069,4 cal. pour une journée. On peut supposer que l'un des pains a été consommé à none et le second au repas amical du soir.

Il est évident que la ration quotidienne ne fournit malgré le pain et l'huile et peut-être une figue, ni les 70 g de protides nécessaires à l'homme, ni les 450 g de glucides même en tenant compte du fait que l'organisme peut transformer les protéines en glucides si les aliments ne les fournissent pas directement (90). En effet, 300 g de pain ne fournissent que 27,9 g de protides et 147 g de glucides. Les carences spécifiques doivent aussi peser gravement sur la santé des ascètes.

Les dangers de la déshydratation par manque d'eau.

Nous avons vu que les ascètes se privent d'eau dans le but de réduire l'élaboration du liquide séminal. Ils absorbent cependant beaucoup de sel, croyant que celui-ci dessèche. La déshydratation par manque d'eau (et l'homme doit en absorber par boisson environ un litre par jour), si la ration de sel reste normale, provoque l'amaigrissement, une sensation de soif intense et rend la déglutition pénible (dysphagie), mais n'apporte aucune défaillance circulatoire ou cardiaque, et permet un bien-être relatif. La diurèse diminue, mais si l'on augmente la ration de sel, la diurèse augmente et la déshydratation s'aggrave, sans toutefois provoquer de malaises. Bien entendu en atmosphère chaude, les résultats sont aggravés (91). La ration d'eau quotidienne nécessaire à l'homme est fournie par moitié environ par la boisson, l'autre moitié provenant des aliments solides (92). Le demi-litre de boisson préconisé par saint Benoît, qui interdit de boire hors des repas, ne paraît donc pas suffisant, même s'il dépasse largement la ration recommandée par les ascètes du désert égyptien.

Essai d'interprétation.

Il faut d'abord douter de la véracité des exemples donnés par Jean Cassien, même en admettant que les dépenses caloriques des ascètes égyptiens

(90) J. LEDERER, *Encyclopédie moderne de l'hygiène alimentaire*, Louvain-Paris, 1971, t. I, p. 20.

(91) R.-S. MACH, *Les états de déshydratation*, dans *L'alimentation et la Vie*, 1954, p. 14-28.

(92) J. LEDERER, *op. cit.*, t. II, p. 196.

Le régime de base

| Aliment | Poids | cal./100 g | calories totales |
|--------------------------|-------|------------|------------------|
| 1 foin (seul) | 20 g | 213 | 426 |
| 2 paille | 70 g | 42 | 294 |
| 3 olive | 10 g | 324 | 324 |
| 4 pois-chiches torréfiés | 10 g | 340 | 340 |
| 5 pain + jus | | | 938,8 |

Le total des calories fournis dans ce régime est de 1 600,8 cal. par jour. On peut supposer que l'on ait pu passer à un régime à base de foin et de paille en ne changeant que la proportion des deux aliments.

Il est évident que le régime précédent ne fournit pas le pain et l'olive et qu'il est donc déficient en calories et en protéines. On peut donc envisager de compléter ce régime par l'ajout de pain et d'olive. On trouve ainsi un régime complet qui fournit 1 600,8 cal. par jour et 10 g de protéines. Les calories sont fournies par le foin, la paille, le pain et l'olive. Les protéines sont fournies par le pain et l'olive.

Les données de la détermination des calories

Les données de la détermination des calories sont les suivantes : le pain est de 426 calories, la paille est de 294 calories, l'olive est de 324 calories et les pois-chiches sont de 340 calories. Le total est de 1 600,8 calories. On peut donc voir que le régime précédent est complet et équilibré.

Calorie d'entretien

Il faut d'abord noter de la valeur des calories données par le régime précédent en admettant que les dépenses corporelles des animaux élevés...

On a trouvé que les dépenses corporelles des animaux élevés sont de 1 600,8 calories par jour. On peut donc voir que le régime précédent est complet et équilibré.

On peut donc voir que le régime précédent est complet et équilibré. Les calories sont fournies par le foin, la paille, le pain et l'olive. Les protéines sont fournies par le pain et l'olive.

L'ALIMENTATION DES ANIMAUX DOMESTIQUES

Calorie d'entretien et compensation

On peut donc voir que le régime précédent est complet et équilibré. Les calories sont fournies par le foin, la paille, le pain et l'olive. Les protéines sont fournies par le pain et l'olive.

On peut donc voir que le régime précédent est complet et équilibré. Les calories sont fournies par le foin, la paille, le pain et l'olive. Les protéines sont fournies par le pain et l'olive.

On peut donc voir que le régime précédent est complet et équilibré. Les calories sont fournies par le foin, la paille, le pain et l'olive. Les protéines sont fournies par le pain et l'olive.

On a trouvé que les dépenses corporelles des animaux élevés sont de 1 600,8 calories par jour. On peut donc voir que le régime précédent est complet et équilibré.