



Végétarisme

Zwischen Verzicht
und Verlockung

Végétarisme

- 10 **Pourquoi devient-on végétarien?**
Farida Khali
- 14 **Das Fleisch ist schwach**
Silvan Imhof
- 16 **Pas pour moi, s'il vous plaît**
Andrea Boscoboinik
- 19 **Fatale Fleischeslust**
Hansruedi Völkle, Sophia Delgado & Florian Wüstholtz
- 22 **Plantes sauvages : recette d'antan sauce moderne**
Damien Krattinger, Francesca Poglià Miletì
- 24 **Vegetarisch im Namen Gottes**
Mariano Delgado
- 26 **Bon pour les uns, fatal pour les autres**
Chryssa Bourbou, Véronique Dasen, Sandra Loesch
- 29 **Go Veggie – Zurück in die Zukunft!?**
Florian Lippke
- 31 **Hauptsache fleischlos**
Stefan Rindlisbacher
- 34 **«Ich bin dann mal Veggie»**
Gisela Kilde
- 36 **Une question de responsabilité et de respect**
François-Xavier Amherdt
- 39 **Mehr als Superfood und Recycling**
Florian Wüstholtz
- 42 **Le végétarisme : antidote des maladies modernes?**
Nathalie Charrière, Abdul Dulloo

Bon pour les uns, fatal pour les autres

Un régime sain? Oui, mais pas le même pour tous. Dans l'Antiquité déjà, une alimentation tonifiante pour les gladiateurs pouvait se révéler mortelle pour les nourrissons. Chryssa Bourbou, Véronique Dasen, Sandra Loesch

Tödliche Diät

Was für den einen gut ist, ist es nicht zwingend auch für die anderen. Dies zählt auch für die Ernährung. So hat eine streng vegetarische Ernährung etwa bei Erwachsenen und Kindern ganz andere Auswirkungen. Forschungsmethoden aus der Bioarchäologie zeigen, dass dies bereits in der Antike der Fall war. In Ephesos etwa, hielten sich die *hordearii* («Gerstenfresser») genannten Gladiatoren an eine Diät, bestehend aus Gerste und Bohnen, die ihnen Energie und Kraft spenden sollte. Osteologische Studien an Neugeborenen aber zeigen, dass die Entwöhnung mit Getreidebrei lange einer der Hauptgründe für deren frühen Tod war. In Kreta durchgeführte Studien an Menschen aus der byzantinischen Epoche belegen, dass eine grosse Anzahl an Kindern zwischen zwei und fünf Jahren unter gravierendem Vitamin-C-Mangel litten und schliesslich an Skorbut starben. Der für die Gladiatoren so stärkende Getreidebrei hat viele Kleinkinder das Leben gekostet.

Chryssa Bourbou est post-doctorante au Domaine histoire de l'art et archéologie. chryssa.bourbou@unifr.ch

Véronique Dasen est professeure au Domaine histoire de l'art et archéologie. veronique.dasen@unifr.ch

Dr Sandra Lösch est directrice du Département d'anthropologie, Institut de médecine légale, Université de Berne. sandra.loesch@irm.unibe.ch

Manger est un besoin fondamental de l'être humain et un régime équilibré est indispensable au développement d'un organisme sain. Plusieurs facteurs peuvent influencer les choix diététiques des individus et d'une population, qu'ils soient d'ordre socio-économique et environnemental ou relèvent de pratiques culturelles et de croyances. Le végétarisme, par exemple, peut être motivé par des préférences personnelles, économiques ou culturelles, qui ont varié dans l'espace et le temps. Un régime strictement végétarien peut avoir des effets opposés chez l'enfant et l'adulte.

Les mangeurs d'orge

Le développement des méthodes de recherche en bioarchéologie permet aujourd'hui d'en savoir plus sur le régime des anciens. Les surprises sont nombreuses. Les analyses réalisées par Fabian Kanz et Karl Grossschmidt (Université de Vienne) à Ephèse, la capitale de la province romaine d'Asie, ont ainsi révélé en quoi consistait le régime des gladiateurs découverts inhumés dans une fosse commune. Leurs os présentent une forte densité, due en partie à leur entraînement, et un taux de strontium (un élément chimique présent dans certains végétaux et les produits laitiers, qui se concentre dans le tissu osseux et conjonctif et qui, associé au calcium, combat l'ostéoporose) deux fois plus élevé que celui de la population locale. Cette découverte confirme que ces athlètes, surnommés *hordearii*, c'est-à-dire «mangeurs d'orge», suivaient un régime végétarien, composé d'orge et de haricots. Les auteurs anciens expliquent qu'on leur préparait une bouillie, ou ptisane, mêlée de fèves, censée leur apporter l'énergie et la vigueur

nécessaires. Pline la décrit ainsi: «Avec l'orge se fait la ptisane, aliment très substantiel et très salubre, qui est si estimé. Hippocrate, médecin des plus illustres, a consacré un ouvrage uniquement (*Du régime des maladies aiguës*) à la célébrer. La meilleure ptisane est celle d'Utique. [...] La farine d'orge s'emploie aussi en médecine. Chose singulière, on fait, à l'usage des bêtes de somme, des boules de pâte avec l'orge durcie au feu et puis moulue; on introduit avec la main ces boules dans leur estomac, et cette préparation augmente leurs forces et les muscles de leur corps.» (*Histoire naturelle* 18.15).

Galien, qui exerça de 160 à 164 apr. J.-C. comme médecin dans la caserne de gladiateurs de Pergame, précise les inconvénients de ce régime dans *Des propriétés des aliments* (1,19): «La ptisane [orge cuite] est l'aliment principal dont les gladiateurs se nourrissent chaque jour, devenant bien en chair quant à l'allure générale du corps, mais d'une chair qui n'est ni dense ni serrée, telle qu'est la viande de porc, plutôt spongieuse en quelque sorte.»

Victimes du scorbut

L'étude ostéologique des nourrissons apporte aussi de nouvelles connaissances sur les pratiques alimentaires antiques, révélant leur impact sur la croissance et le développement d'états pathologiques spécifiques. Si les gladiateurs mangeaient avec succès des bouillies végétales énergétiques, les bébés, eux, manquaient de produits frais. Le sevrage à base de bouillie de céréales fut longtemps une des causes de leur décès prématuré. Les analyses récentes, réalisées en Crète sur des individus de l'époque byzantine, montrent que de ►

FONDUE

LE GRUYÈRE®
SWITZERLAND

3.

525 GR

275 GR

2.

4 DL

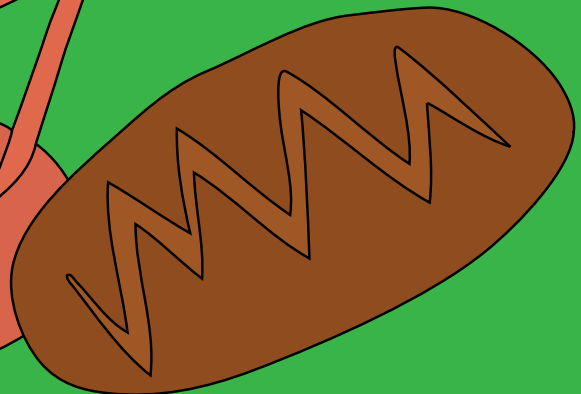
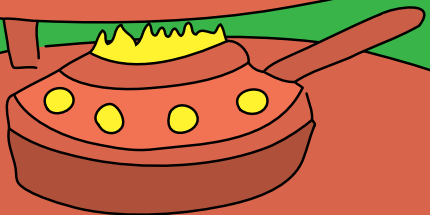
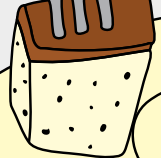
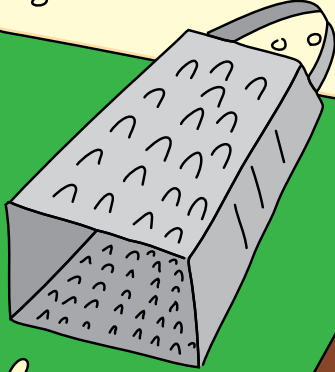
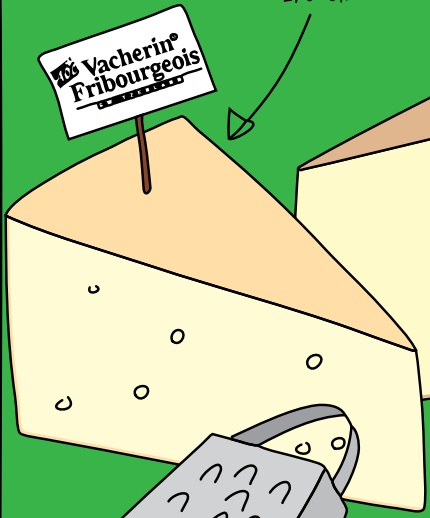
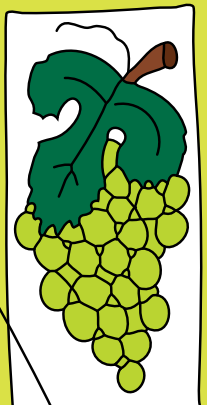
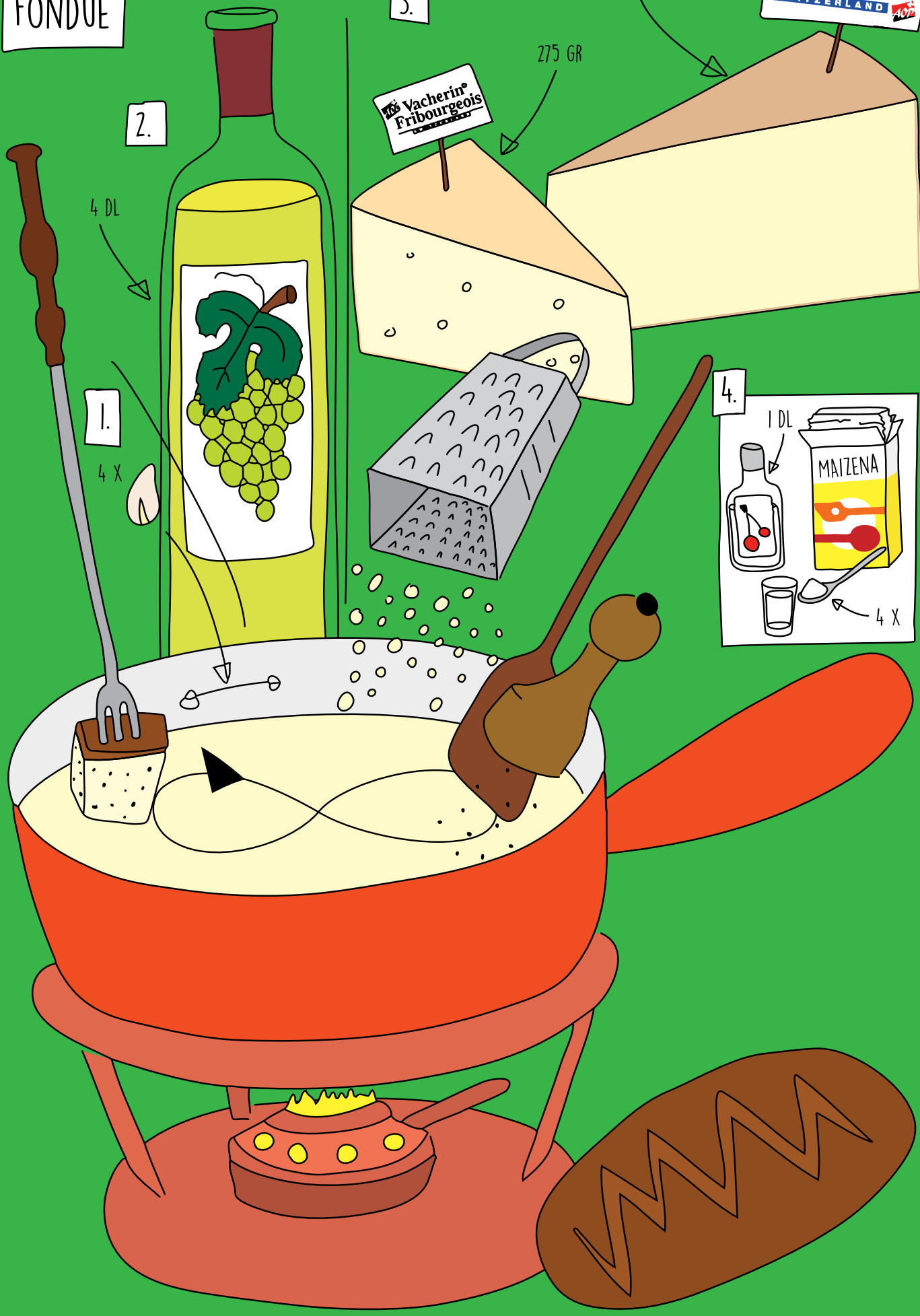
1.

4 X

4.

1 DL

4 X



Pour aller plus loin

- > C. Bourbou, 2010, *Health and Disease in Byzantine Crete (7th-12th Centuries A.D.)*, Surrey, Ashgate Publishing Ltd.
- > C. Bourbou, Fuller, B.T., Garvie-Lok, S.J., Richards M.P. 2013, « Nursing Mothers and Feeding Bottles: Reconstructing Breastfeeding and Weaning Patterns in Greek Byzantine populations (6th-15th Centuries A.D.) Using Carbon and Nitrogen Stable Isotope Ratios », *Journal of Archaeological Science*, 40, p. 3903-3913
- > C. Bourbou, 2014, « Evidence of Childhood Scurvy in a Middle Byzantine Greek Population from Crete, Greece (11th-12th Centuries A.D.) », *International Journal of Paleopathology*, 5, p. 86-94
- > C. Dubois, « Du lait à la bouillie : la question de l'allaitement et du sevrage du nourrisson gréco-romain », Herrscher E., Séguy I. (dir.), *Actes du colloque international : Allaitement et pratiques de sevrage, approches pluridisciplinaires et diachroniques*, 25-26 mars 2014, Paris, INED, 2016, sous presse
- > K. Grossschmidt, F. Kanz (éds), *Gladiatoren in Ephesos. Tod am Nachmittag: eine Ausstellung im Ephesos Museum Selçuk: seit 20. April 2002*, Wien, 2002
- > M. E. Lewis, *The Bioarchaeology of Children. Perspectives from Biological and Forensic Anthropology*, Cambridge University Press, 2007

nombreux enfants entre deux et cinq ans avaient de graves carences en vitamine C et sont ainsi morts du scorbut.

La vitamine C joue un rôle essentiel dans les multiples fonctions biologiques. Chez l'être humain, elle est intégralement fournie par l'alimentation. De fait, la présence du scorbut est très utile pour l'analyse des économies de subsistance et des effets de synergie entre les facteurs écologiques et culturels dans les sociétés anciennes. Le scorbut est cependant l'une des pathologies les plus difficiles à diagnostiquer dans les os immatures en contexte archéologique.

Le nombre croissant de cas recensés dans la région méditerranéenne indique ainsi, qu'en dépit d'un climat doux et tempéré, de la nature fertile de la région et de l'abondance de produits riches en vitamine C, les carences alimentaires comme le scorbut ont existé.

Sevrage à haut risque

Un facteur, jusqu'ici négligé, pourrait expliquer le profil des enfants de Crète byzantine: en Grèce, le sevrage avait généralement lieu entre trois et quatre ans. Il est donc fort probable que l'apparition du scorbut représente une réaction aux pratiques de sevrage. A la naissance, le nourrisson est généralement immunisé contre le scorbut jusqu'à cinq mois. A partir de cet âge, les apports nécessaires en vitamines doivent être assurés par son régime alimentaire. S'il est allaité, le lait maternel lui fournira tout l'apport nécessaire en vitamine C, à moins que la mère ou la nourrice ne souffre d'une carence extrême. Un scorbut congénital ou néonatal est donc possible, mais rare. Par contre, la période de sevrage est cruciale. Les pratiques en la matière et le passage du lait maternel aux aliments solides exposent l'enfant à un nombre accru d'infections bactériennes et parasitaires. Les facteurs d'influence potentiels de l'apparition du scorbut comprennent une forte dépendance aux aliments de sevrage, pauvres en vitamine C (plats essentiellement à base de céréales, par exemple), ainsi qu'un régime et des modes de préparation des repas relativement limités (cuisson, notamment). Une conservation prolongée des aliments est, par ailleurs, propice à une destruction de la vitamine C.

Les anciens étaient conscients de l'importance de ce passage. Le médecin Galien prescrit ainsi de varier l'alimentation du tout-petit, sans la limiter aux céréales, mais en complétant avec des légumes et de

la viande: «Au début, nourrir le petit enfant de lait uniquement. Lorsqu'il a sorti ses dents de devant, l'habituer désormais à supporter une nourriture plus solide, à l'instar de ce que font, assurément, les femmes instruites par l'expérience; d'abord donner du pain et, aussitôt après, des légumes, de la viande et toutes sortes d'aliments du même genre qu'elles mâchent au préalable et placent dans la bouche du petit enfant.» (*De sanitate tuenda* 1, 10).

Dans le secret des estomacs

L'étude des profils de santé et des schémas pathologiques des nourrissons et des enfants des sociétés anciennes représente le prochain défi de la bioarchéologie. Elle ouvre de nouvelles perspectives afin de compléter des connaissances basées jusqu'ici uniquement sur les textes anciens et des sources épigraphiques.

Que mangeaient les petits Gallo-romains? Uniquement des bouillies de céréales ou une nourriture plus variée, voire prémâchée? Un nouveau projet de recherche soutenu par le Fonds national suisse visera à fournir une étude sur les habitudes alimentaires des nourrissons en Gaule romaine. Intitulé «To be a child in Roman Aventicum/Avenches (1st-3rd c. AD): Evidence on health, disease and feeding practices from bioarchaeology and stable isotope analysis», ce projet se concentrera sur les enfants des cimetières du site romain d'Avenches, afin de reconstituer les profils de mortalité infantile et de les confronter aux données obtenues par les isotopes stables de leurs ossements. L'introduction précoce de nourriture, associée à la suppression de l'allaitement a-t-elle eu des conséquences dramatiques? En effet, l'impact d'un régime végétarien sur la santé varie selon le type d'aliment et l'âge. Les bouillies de céréales, si bénéfiques aux gladiateurs, ont-elles donc longtemps été mortelles pour les tout-petits? ■