



HAL
open science

Le goût de la sagesse : Sénèque et les assaisonnements

Jean-Christophe Courtil

► **To cite this version:**

Jean-Christophe Courtil. Le goût de la sagesse : Sénèque et les assaisonnements. Pallas. Revue d'études antiques, 2018, 106 (106), pp.119-135. <hal-01979409>

HAL Id: hal-01979409

<https://hal.science/hal-01979409v1>

Submitted on 2 Nov 2020

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire HAL, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



HAL Authorization

Le goût de la sagesse : Sénèque et les assaisonnements

Jean-Christophe COURTIL
Université Toulouse Jean Jaurès

Introduction

Le début de l'Empire romain connaît un intérêt grandissant pour la gastronomie et l'art culinaire, avec l'importation, depuis les Provinces les plus éloignées de Rome, de nouvelles matières premières telles que les aromates. Le célèbre cuisinier Apicius, dans son traité *De re coquinaria* qui date probablement du début du 1^{er} s. de notre ère, nous a laissé des recettes où abondent poivre, sel, cumin, coriandre, thym, sarriette ou laurier. Ces condiments, devenus essentiels, servent à relever le goût des aliments, mais aussi à en assurer une meilleure conservation. Si l'utilisation de certains d'entre eux remonte à des temps bien plus anciens, Apicius leur accorde une place inégalée jusqu'alors, dans la composition des nombreuses sauces qu'il invente, les *condimenta Apiciana* pour reprendre l'expression de Tertullien (*De anima* 33). En effet, Apicius semble avoir écrit deux ouvrages dont l'un, le *De condituris*, traitait uniquement de sauces, et donnait pour chacune d'elles une liste de condiments¹. On retrouve l'évocation de ces assaisonnements dans la littérature contemporaine : Pétrone parle de « loirs au miel et saupoudrés de pavot » (*Sat.* 31 : *glires melle ac papauere sparsos*), et Martial de « tétines de truie arrosées d'une saumure de thon » (*Ep.* 10, 48 : *madidum thynni de sale sumen*).

À la même époque, Sénèque traite abondamment des questions d'alimentation dans son œuvre philosophique. Comme l'a parfaitement démontré Danielle Gourevitch (1974), l'alimentation constitue chez Sénèque un sujet fondamental, à la fois du point de vue de la physiologie, mais aussi – et surtout – de celui de la morale. Le philosophe cite le nom d'Apicius à cinq reprises², toujours de manière très négative, pour illustrer la *luxuria* de ses contemporains et la soumission aux *uoluptates*, et plus précisément à la gourmandise. Nous allons voir que cette violente critique n'est pas sans rapport avec la pratique de l'assaisonnement.

1 Voir André, 1965, p. 8-9. Cf. *Mythographus Secundus* du Vatican 2, 225 : *Apicius qui de condituris multa scripsit*. (éd. P. Kulcsár, 1987, *Mythographi Vaticani I et II*, Turnhout, p. 290).

2 *Ad Heluiam* 10, 8 ; *De uita beata* 11, 4 ; *Epist.* 95, 42 ; 120, 19.

Dans son article quasi exhaustif sur l'alimentation chez Sénèque, Danielle Gourevitch n'étudie pourtant pas la question des assaisonnements, exception faite d'un bref développement sur le *garum*. Certes, dans l'immense œuvre de Sénèque, la question de l'assaisonnement peut sembler constituer un point de détail, dans la mesure où peu de passages évoquent concrètement la question. Nous tâcherons toutefois de démontrer que ce sujet possède une place fondamentale dans le système éthique de Sénèque et sa conception de l'alimentation.

Nous nous demanderons en particulier si la condamnation des assaisonnements repose sur la nature des substances qui les composent, ou s'il s'agit plutôt d'une critique des circonstances qui accompagnent leur utilisation. Si, comme le répète Sénèque, l'usage des *herbae* relève d'une pratique naturelle des Anciens³, n'est-il pas contradictoire de rejeter des assaisonnements faits en grande partie d'herbes aromatiques ? Si les *herbae* constituent des « simples » qui permettent de conserver la santé et de la rétablir, pourquoi, lorsque ces herbes sont utilisées comme assaisonnements, deviennent-elles mauvaises ?

1. Les « condiments » : *condimenta* et *conditurae*

1.1. Les assaisonnements de Sénèque

Sénèque utilise deux termes pour désigner les assaisonnements : *condimentum* et *conditura*. Dans les *Quaestiones naturales* (4b, 13, 10), le philosophe décrit les pratiques alimentaires des débauchés qui « avalent encore fumants des champignons brûlants et plongés immédiatement dans leur assaisonnement » (*ardentes boletos et raptim in condimento suo mersatos demittunt paene fumantes*). Paul Oltramare (1929), dans l'édition de la C.U.F., choisit la leçon *indumento*, terme qui désignerait la cuticule du champignon, la fine peau qui le recouvre, et propose la traduction suivante : « Ils engloutissent presque fumants des champignons qu'ils ont retirés du feu pour les avaler brusquement avec leur enveloppe... ». Or, le terme *indumentum* n'est jamais utilisé dans ce sens d'« enveloppe » du champignon dans toute la littérature latine. Bien qu'attestée dans le seul manuscrit Z (Geneuensis, XII^e siècle) – que Paul Oltramare affirme lui-même mériter d'être pris en considération⁴ –, la leçon *in condimento*⁵ semble préférable aussi bien du point de vue du sens que de la syntaxe de la phrase : le verbe *mersare* désigne le fait de plonger un corps dans un liquide, non de l'avaler⁶. En outre, si *mersatos* renvoyait à l'action d'avaler la nourriture, le verbe *demittunt* n'ajouterait rien au sens de la phrase. En revanche, en adoptant la leçon *in condimento*, le participe parfait et le verbe à l'indicatif établissent une séquence chronologique claire : les champignons, jugés trop fades, sont d'abord cuits, puis immédiatement trempés dans leur

3 Voir par ex. *Epist.* 95, 15 : *Medicina quondam paucarum fuit scientia herbarum quibus sisteretur fluens sanguis, vulnera coirent; paulatim deinde in hanc peruenit tam multiplicem uarietatem.* (« La médecine était autrefois la science de quelques herbes grâce auxquelles on faisait cesser les hémorragies, on fermait les plaies ; puis, peu à peu, elle a atteint ce si grand degré de complexité. ») ; *Ben.* 4, 5, 2 : *herbae <salutares>*.

4 Voir Oltramare, 1929, tome I, p. xxx et xxxii.

5 La leçon *in condimento* est adoptée par Alexander, 1948 ; Corcoran, 1972 ; Hine, 1996.

6 Cf. Virgile, *Georg.* 3, 447 (dans un fleuve) ; Ovide, *Am.* 3, 1, 58 ; Columelle, *Agr.* 7, 4, 8 ; 10, 295 (dans la mer) ; Tacite, *Ann.* 15, 69 (dans l'eau chaude).

assaisonnement, et enfin avalés encore brûlants. Cette préparation correspond tout à fait à la recette des *boleti* que donne Apicius, dans le livre VII de son traité *De re coquinaria* : ces champignons doivent être cuits, puis mis encore chauds dans leur assaisonnement fait de garum et de poivre⁷. En revanche, il n'est jamais question d'enveloppe à retirer.

Sénèque utilise en outre le terme *conditura* à deux reprises dans le sens d'« assaisonnement »⁸. Dans le *De ira* (3, 15, 1), le philosophe évoque l'anecdote, relatée par Hérodote (*Hist.* 1, 108-119), d'Harpage, dignitaire mède de la fin du VI^e s. av. J.C., à qui le roi Astyage a servi pour le punir les membres de ses fils lors d'un festin : ... *quo offensus liberos illi epulandos apposuit et subinde quaesivit an placeret conditura*. (« <Harpage> le mécontenta si bien que <le roi> lui servit ses enfants à manger, et lui demanda souvent si l'assaisonnement lui plaisait. »). L'emploi du terme *conditura* permet ici, dans une scène qui n'est pas sans rappeler le festin d'Atrée, d'amplifier la condamnation de l'anthropophagie imposée par le tyran, en soulignant la transgression de la limite entre l'homme et l'animal, ce dernier étant, en temps normal, le seul à devoir subir les préparations des cuisiniers.

La seconde fois, dans la *Lettre* 95 (§15), Sénèque évoque la dégradation d'une alimentation primitive qui avait pour but initial d'apaiser la faim, en une technique sophistiquée qui ne vise qu'à manger toujours plus : *inuentae sunt mille conditurae quibus aviditas excitaretur* (« mille assaisonnements ont été inventés grâce auxquels on excite la gourmandise »). Le caractère sophistiqué et artificiel de l'assaisonnement est souligné par l'emploi du numéral hyperbolique *mille* et du verbe *inuentae sunt*, qui mettent en avant le caractère non naturel de la pratique. Celle-ci est d'ailleurs immédiatement mise en rapport avec un vice, l'*aviditas* que l'assaisonnement ne fait qu'aggraver.

Outre ces termes génériques, un seul type précis d'assaisonnement est mentionné chez Sénèque, le garum, et ce dans deux passages. Dans la *Lettre* 95 (§25), le philosophe souligne le caractère nocif de l'utilisation du garum dans l'alimentation : *Illud sociorum garum, pretiosam malorum piscium saniem, non credis urere salsa tabe praecordia?* (« Ce garum de la Compagnie, précieuse sanie de mauvais poissons, ne crois-tu pas qu'elle brûle les viscères d'une putréfaction salée ? »). Le garum est utilisé comme condiment, et est très apprécié des Romains. Apicius en assaisonne presque tous les plats, toutes les sauces, et même ses desserts⁹. Selon Jacques André (1981, p. 198), il s'agit du « condiment obligatoire de toute cuisine un peu raffinée ». Sénèque fait d'ailleurs allusion au *garum sociorum*, le « garum de la Compagnie » (société industrielle de Carthagène), c'est-à-dire du garum de la meilleure qualité, fait de poissons entiers, et non de déchets comme celui à bas prix¹⁰. Pourtant, malgré cela, le philosophe développe l'idée, que l'on retrouve à la même époque chez Manilius et Pline l'Ancien¹¹, selon laquelle cette sauce serait le résultat de la putréfaction (*tabe*)

7 *De re coq.* 7, 15, 1 : *Elixii, calidi, exsiccati, in garo, pipere accipiuntur...* (« Cuits à l'eau, chauds, séchés, on les met dans du garum et du poivre... »). Cf. de même 7, 15, 3.

8 *Conditura* est employé une troisième fois, mais dans son sens de « mélange », à propos de la composition du miel que les abeilles fabriquent (*Epist.* 84, 4).

9 Voir *De re coq.* 4, 2, 35 ; 2, 37 ; 3, 6 ; 5, 4 ; 7, 13, 9.

10 Cf. Horace, *Sat.* 2, 8, 46 ; Pline, *Nat.* 9, 30, 66 ; 31, 43, 94 ; Martial, *Ep.* 13, 102. Voir Étienne, 1970, p. 297-313 ; André, 1981, p. 197.

11 Manilius, *Astr.* 5, 671 : *pretiosa sanies* ; Pline, *Nat.* 31, 43, 93 : *putrescentium sanies*.

d'intestins et d'œufs de poissons de mauvaise qualité (*malorum piscium*)¹². De ce point de vue, il semble tout à fait étonnant de lui donner une telle importance dans la gastronomie, et une valeur marchande aussi élevée. Pour reprendre la formulation de Danielle Gourevitch (1974, p. 315), « le contraste entre l'origine supposée du garum et sa valeur gastronomique et sentimentale a frappé les imaginations et a fait de ce condiment un exemple favori des moralistes romains à la recherche de preuves de la décadence romaine ».

Enfin, dans les *Quaestiones naturales* (3, 17, 2-3), Sénèque évoque à nouveau le garum, toujours dans un contexte négatif, en lien avec une sophistication excessive et absurde de l'alimentation : *Alios necant in garo et condiunt uiuos. [...] natate in garo pisces nec cenae causa occidi sed super cenam, cum multum in deliciis fuit...* (« D'autres <poissons>, on les fait périr dans le garum, et on les assaisonne tout vivants. [...] un poisson nage dans le garum ; il n'est pas tué pour la table, mais sur la table même, pour le plus grand plaisir <des convives>... »). Pour réaliser cette recette, utilisée selon Pline par Apicius¹³, on fait se noyer les poissons dans le garum avant cuisson, afin qu'ils s'imprègnent de l'assaisonnement. Cette pratique permet également de jouir du plaisir cruel de voir périr l'animal – en l'occurrence le surmulet (*mullus barbatus*, L., aujourd'hui nommé rouget) – qui change alors de couleur, passant du rouge au verdâtre. Cette fois-ci, c'est la limite entre le vivant et le mort qui est transgressée, comme le souligne la juxtaposition *condiunt uiuos*, l'assaisonnement n'intervenant normalement qu'après la mise à mort de l'animal.

Les assaisonnements sont donc, chez Sénèque, toujours évoqués dans des contextes extrêmement négatifs, en lien avec des vices (la gourmandise et la cruauté), des transgressions (cuisiner l'humain ou le vivant) et des pathologies (les indigestions causées par la matière en putréfaction). Cette violente critique repose sur plusieurs éléments.

1.2. Nature et fonction des assaisonnements

Jacques André (1965, p. 312) a tenté de définir les termes *conditura* et *condimentum* tels qu'ils sont employés chez Apicius. Selon lui, *conditura* ne possède qu'un seul sens, celui de « sauce » (synonyme d'*impensa*)¹⁴, alors que *condimentum* peut désigner à la fois des « condiments » ou « épices »¹⁵, et des « fines herbes »¹⁶.

Cette distinction ne semble pas fonctionner chez Sénèque. Dans le passage des *Quaestiones naturales* (4b, 13, 10), il est question d'un *condimentum* dans lequel sont trempés les *ardentes boleti*. Le participe *mersatos* indique qu'il s'agit d'une préparation liquide, d'une sauce, certainement d'un mélange à base de garum, comme celle dont la recette nous est donnée par Apicius pour assaisonner ces champignons (*De re coq.* 7, 15, 310). En effet, si chez Plaute les *condimenta* sont clairement des herbes aromatiques (*herbae*) que l'auteur énumère avec précision¹⁷, le sens du terme semble s'être élargi chez les auteurs du 1^{er} siècle à des préparations

12 Sur la véritable nature du garum, voir Grimal, 1952 ; Botte, 2009, p. 19-20.

13 Pline, *Nat.* 9, 30, 66 : *M. Apicius, ad omne luxus ingenium natus, in sociorum garo [...] necari eos praecellens putauit...* (« M. Apicius, né pour inventer toute forme d'excès, a pensé qu'il serait excellent de faire mourir <les surmulets> dans le garum de la Compagnie... »).

14 Par ex. Apicius, *De re coq.* 8, 2, 5 : *Ceruinae conditura* (« Sauce pour la viande de cerf »).

15 Par ex. *De re coq.* 5, 3, 5 : poivre, livèche, gingembre ; 8, 1, 10 : poivre, baie de laurier, rue.

16 Par ex. *De re coq.* 7, 5, 2 ; 5, 5 : des fines herbes pour un rôti.

17 Plaute, *Pseudolus*, 813-820.

liquides. Pour Columelle, les *condimenta*, synonyme du grec *aromata* qu'il précise parfois de l'adjectif *uiridia*, désignent les herbes aromatiques¹⁸, mais également des préparations plus complexes, comme la sirape, sorte de tapenade (RR 12, 51), ou encore une « vinaigrette » à base d'huile, de vinaigre poivré, de fromage, de pignon et d'herbes aromatiques (RR 12, 59). De même chez Pline, le terme *condimentum* peut désigner les herbes aromatiques¹⁹, mais aussi les vinaigrettes (Nat. 20, 96, 256) et même le garum (Nat. 31, 41, 97).

Quant au terme *conditura*, rien n'indique qu'il ait chez Sénèque un sens différent de *condimentum*. C'est chez Columelle que l'on trouve la quasi-totalité des attestations du terme *conditura* dans la littérature latine. Il est d'ailleurs le premier à utiliser le terme, dans le livre XII du *De re rustica* consacré à la conservation des aliments. Pour lui, la *conditura* est une préparation qui permet de confire des aliments dans de la saumure (*muria*)²⁰. Ce n'est donc pas dans le sens attesté chez Columelle que Sénèque emploie le terme *conditura*, mais bien dans celui de « sauce » présent chez Apicius. Il s'agit en effet des sauces qui accompagnent les ragoûts de viande (humaine chez Sénèque, animale chez Apicius²¹) et leur donnent du goût. Le verbe *placere* dans le premier passage, et la mention de la gourmandise (*aviditas*) dans le second, mettent l'accent sur le rôle d'exhausteur de goût de ces préparations, non sur celui de conservateur.

Pour les Anciens, les assaisonnements ont donc deux grandes fonctions : améliorer le goût et conserver les aliments par salaison. Aristote explique que les assaisonnements (ἡδύσματα) ont pour but de contrebalancer le principe doux de l'aliment par des saveurs salées et acides (τῶ ἀλμυρῶ καὶ ὄξει)²², afin d'en améliorer le goût. On retrouve la même idée chez Plutarque, selon lequel les assaisonnements permettent de mêler aux aliments des saveurs piquantes et âpres (πικροῖς καὶ αὐστηροῖς) afin d'éviter qu'ils ne soient trop doux²³. Pline ajoute qu'ils peuvent même masquer le mauvais goût d'un aliment²⁴. C'est pourquoi Quintilien et Plutarque affirment que le sel est le meilleur des assaisonnements²⁵, car il est le meilleur exhausteur de goût. Mais ces préparations, souvent très riches en chlorure de sodium, sous forme de sels ou de saumures, ont également un rôle plus pragmatique de conservation des aliments.

18 RR 11, 3 : thym, origan, serpolet ; 12, 8 : origan, menthe, oignon, coriandre.

19 Nat. 19, 47, 160 : menthe, pouliot, nepeta, cumin ; 20, 73, 187 : anis ; 20, 44, 112 : ache.

20 Voir RR 12, 25, 1 : *Sic erit ad condituras conficienda muria*. (« Voici comment on préparera la saumure pour les condiments. »). Par ex. pour conserver par salaison des herbes aromatiques (12, 7), de la laitue (12, 9), du vin (12, 19 ; 21 ; 25), du fromage (12, 43), des olives (12, 49-50), des raves et des navets (12, 56).

21 Par ex. Apicius, *De re coq.* 8, 2, 5 : *Ceruinae conditura* (« Sauce pour la viande de cerf »).

22 Aristote, *Problemata*, « de la sensation » 4, 12 : Συμμείγνυνται δ' οἱ ἄλλοι χυμοὶ εἰς τὴν τροφήν τὸν αὐτὸν τρόπον τῶ ἀλμυρῶ καὶ ὄξει ἀντὶ ἡδύσματος. (« Les autres saveurs se mêlent <au principe doux> dans la nourriture de la même façon que le salé et l'acide pour l'assaisonner. »).

23 Plutarque, *Comment distinguer le flatteur de l'ami* 5 : ὥσπερ οἱ δεινοὶ τῶν ὀσποιοῦν τοῖς πικροῖς χυμοῖς καὶ αὐστηροῖς ἡδύσματος χρῶνται, τῶν γλυκέων ἀφαιροῦντες τὸ πλῆσιμον... (« De même que les cuisiniers habiles utilisent des saveurs piquantes et des assaisonnements âpres afin de les empêcher d'être trop doux... »).

24 Pline, *Nat.* 30, 27, 4 (à propos de l'assaisonnement du lézard vert).

25 Quintilien, *Inst. or.* 6, 3, 19 ; Plutarque, *Propos de table* 5, 10, 2 ; 7, préambule. Pour Athénée, il s'agit du vinaigre (*Deip.* 2, 25, 67).

Ainsi, Columelle préfère distinguer, grâce à deux termes différents, les assaisonnements qui permettent avant tout d'aromatiser les mets (*condimenta*)²⁶, de ceux qui ont pour but de les conserver (*conditura*)²⁷.

Mais pour Sénèque, les deux termes ont le même sens, celui de l'amélioration artificielle du goût des aliments. Les assaisonnements ont pour seule fin le plaisir gustatif, en lien direct avec le verbe *condire* qui signifie, tout comme son équivalent grec ἡδύνω, « rendre agréable ». Il s'agit d'exciter la gourmandise et de pousser ainsi à manger toujours plus. Au contraire, la fonction pragmatique de conservation, relevant davantage du *mos maiorum* que des excès contemporains de la *luxuria*, est totalement absente de son œuvre. Les assaisonnements sont donc rejetés à la fois en raison de leur nature, celle d'exhausteurs de goût dont le seul exemple donné est issu d'une matière putréfiée, et de leur usage, au service de la gourmandise et des excès de table.

2. Entre cuisine et médecine

2.1. Vertus médicinales des assaisonnements

Afin de renforcer sa critique des assaisonnements, Sénèque développe l'argument médical selon lequel ceux-ci sont dangereux pour la santé, ce qui peut sembler étonnant lorsque l'on connaît la position des médecins antiques sur ce sujet.

Dans le *Corpus hippocratique*, les substances que l'on peut qualifier d'assaisonnement ont un rôle thérapeutique incontestable. Tout d'abord dans la diététique, où les ἡδύσματα permettent de faire maigrir les gens gros en les rassasiant plus rapidement²⁸, mais aussi dans la pharmacologie gynécologique, pour le traitement d'une matrice indurée²⁹ ou pleine de vent³⁰. Ainsi, l'auteur du traité *De affectionibus* (41 ; Littré VI, 250) conseille aux personnes qui viennent de prendre un évacuant et qui ont de la fièvre le régime suivant : « ... à ceux qui ont de la fièvre, on donne de la lentille [...] on aromatise la lentille [...] on y mêle ou du sel ou du miel, du cumin et de l'huile, ou un peu de pouliot vert et de vinaigre »³¹. Il est ici clairement question d'un assaisonnement, ce que nous pourrions appeler aujourd'hui une « vinaigrette ».

Mais l'ingrédient ayant le plus grand nombre de propriétés thérapeutiques est le sel (ἄλας), très fréquemment cité dans le *Corpus hippocratique* comme substance pharmacologique de

26 Par ex. *RR* 12, 25, 4 (pour le vin parfumé) ; 12, 53 (pour l'huile parfumée).

27 Par ex. *RR* 12, 21, 5 : *Longe meliorem habebit condituram uini nec ullum periculum erit ne uina uitientur*. (« On aura un bien meilleur condiment pour le vin, et on n'aura aucun risque qu'il se gâte. »).

28 Hipp., *De diaeta salubri* 4 (Littré VI, 76).

29 *De muliebrum affectibus* 1, 37 (Littré VIII, 90).

30 *De muliebrum affectibus* 2, 202 (Littré VIII, 386).

31 ... τοῖσι μὲν πυρέσσουσιν, ἢ φακὸν [...] φακὸν δὲ εὐώδεα σκευάσαι [...] παραμίσγειν δὲ ἢ ἄλας ἢ μέλι καὶ κύμινον καὶ ἔλαιον τῶ φακῶ, ἢ χλόης γλήχωνος καὶ ὄξους ὀλίγον·

premier plan. Comme le vinaigre (ὄξος), il présente des propriétés antalgiques³² et émétiques³³ ; comme le miel (μέλι), des propriétés antiseptiques, hémostatiques et cicatrisantes³⁴. Le sel possède également des vertus amincissantes³⁵. Avec le vinaigre, il rend la nourriture plus légère et facilite la digestion³⁶, idée reprise par Plutarque³⁷.

Quant au garum, si le *Corpus hippocratique* n'en fait pas mention, Galien l'évoque à de nombreuses reprises pour en vanter les propriétés thérapeutiques. Il lui attribue entre autres un effet laxatif, quand on le prend avant le repas³⁸, et l'utilise contre les diarrhées chroniques³⁹. À partir de Galien, l'utilisation du garum en médecine semble d'ailleurs admise et répandue (Curtis, 1991).

2.2. Assaisonnements et indigestions

Sénèque prend le contre-pied absolu de ce qui vient d'être évoqué. Pour les auteurs du *Corpus hippocratique*, les mets assaisonnés incitent à manger moins et se digèrent mieux, chez Sénèque, c'est tout l'inverse : ils incitent à manger plus et se digèrent mal.

La position de Sénèque ne peut s'expliquer par une méconnaissance de la littérature médicale dont il est un fin connaisseur, et qu'il cite fréquemment⁴⁰. En réalité, on la trouve déjà très clairement exprimée chez Celse, qui, bien que reprenant souvent à son compte les idées hippocratiques, ne les suit pas sur ce point. En effet, dans le *De medicina* (1, 2, 9), Celse affirme que les plats assaisonnés doivent être évités pour deux raisons. Ils poussent à consommer davantage et présentent un caractère indigeste : *Condita omnia duabus causis inutilia sunt, quoniam et plus propter dulcedinem assumitur, et quod modo par est, tamen aegrius concoquitur*. (« Tous les plats assaisonnés sont préjudiciables pour deux raisons, parce que l'on en prend davantage du fait de leur douceur, et que même en quantité raisonnable, on les digère cependant avec plus de difficulté. »). C'est exactement la même idée qui est développée chez Sénèque (*Epist.* 95, 15) : ... *mille conditurae quibus aviditas excitaretur, quae desiderantibus alimenta erant onera sunt plenis*. (« ... mille assaisonnements grâce auxquels on excite la gourmandise ; ce qui était un aliment pour ceux qui avaient de l'appétit, est un fardeau pour ceux qui sont pleins. »). Les préparations culinaires complexes, où interviennent épices, aromates, miel, vins et vinaigres parfumés, de par leur goût agréable, incitent à s'alimenter en trop grande quantité, et du fait de leur nature complexe, sont moins digestibles que les plats simples. Celse place ainsi dans la liste des aliments de mauvais suc

32 *De diaeta in morbis acutis* 7 (Littré II, 270) ; *De morbis popularibus* 6, 6, 3 (Littré V, 324) ; *De fistulis* 10 (Littré VI, 460).

33 *De morbis popularibus* 7, 109 (Littré V, 458).

34 *De morbis* 2, 18 (Littré VII, 32) ; *De ulceribus* 17 (Littré VI, 420).

35 *De diaeta salubri* 5 (Littré VI, 78).

36 *De affectionibus* 52 (Littré VI, 262) ; *De diaeta* 2, 56 (Littré VI, 564) ; 3, 79 (Littré VI, 624).

37 Plutarque, *Questions naturelles* 912d-e : Τὴν τε γὰρ ὄρεξιν ἢ δριμύτην ἐκκαλεῖται καὶ τοὺς πόρους ἀναστομοῦσα μᾶλλον ὀδοποιεῖ τῇ τροφῇ πρὸς τὴν ἀνάδοσιν (« Car l'acidité <du sel> provoque l'appétit, et, en ouvrant largement les pores, laisse davantage de passage à la nourriture pour la digestion. »).

38 Galien, *De alimentorum facultatibus* 2, 22 (Kühn VI, 598).

39 *Ibid.* 1, 1 (Kühn VI, 478).

40 Voir Setaioli, 1983 ; Courtin, 2015, p. 338-347.

tous les aliments salés, en premier lieu le garum, et plusieurs ingrédients entrant dans la composition des assaisonnements (sauces, huile, plantes aromatiques)⁴¹.

L'idée que les assaisonnements provoquent des indigestions est largement présente dans la pensée romaine, en dehors de la littérature médicale, chez Plaute⁴², chez Cicéron qui soupçonne une nourriture trop assaisonnée d'être à l'origine de sa diarrhée⁴³, chez Pline qui fait le lien entre nourriture sophistiquée, assaisonnements et indigestions⁴⁴, et chez Plutarque⁴⁵. Mais Sénèque ne se contente pas de reprendre cette théorie répandue chez les Romains, il fait du développement sur les assaisonnements un argument de sa théorie générale de l'alimentation et de la digestion, telle qu'elle a été étudiée par Danielle Gourevitch (1974).

La digestion, considérée comme une fonction physiologique primordiale, a donné lieu, dès l'Antiquité, à de nombreuses théories⁴⁶ présentant chacune un processus différent de traitement des aliments dans l'estomac : le broyage selon Érasistrate, la putréfaction selon Pleistonicos, la cuisson selon Hippocrate⁴⁷. Pour Sénèque, dans une situation normale, il y a coction stomacale des aliments, processus de cuisson interne de la nourriture dans l'estomac⁴⁸; dans une situation pathologique, au contraire, il y a impossibilité de coction et donc indigestion. L'indigestion se produit quand la coction des aliments n'a pas lieu ou qu'elle est incomplète, d'où son nom de *cruditas*⁴⁹. Il y a donc de la part de Sénèque une acceptation partielle de la théorie de la putréfaction des aliments que Celse fait remonter à Praxagore et

41 Celse, *Med.* 2, 21; 2, 25, 1.

42 Plaute, *Pseudolus*, 820-821 : ... *non condimentis condiunt, sed strigibus, / uivis conuiuis intestina quae exedint.* (« ... <les cuisiniers> n'assaisonnent pas avec des assaisonnements, mais avec des vampires qui dévorent les entrailles des convives tout vivants. »).

43 Cicéron, *Fam.* 7, 26.

44 Pline, *Nat.* 11, 117 : *Homini cibus utilissimus simplex, aceruatio saporum pestifera et condimento perniciosior. Difficuler autem perficiuntur omnia in cibus acria...* (« Pour l'homme, la nourriture la plus profitable est une nourriture simple. L'accumulation des saveurs est nuisible, et par l'assaisonnement plus pernicieuse encore. Tout aliment âcre se digère difficilement... »).

45 Plutarque, *De l'usage des viandes* 995c.

46 Voir Gourevitch, 1974, p. 76; André, 2006, p. 636.

47 Voir Celse, *Med.*, *Prooem.* 20 : ... *et duce alii Erasistrato teri cibum in uentre condendunt, alii Plistonico Praxagorae discipulo putrescere; alii credunt Hippocrati per calorem cibos concoqui; acceduntque Asclepiadis aemuli, qui omnia ista uana et superuacua esse proponunt: nihil enim concoqui, sed crudam materiam, sicut assumpta est, in corpus omne diduci.* (« ... les uns prenant pour guide Érasistrate, prétendent que la nourriture est broyée dans le ventre; d'autres, suivant Pleistonicos disciple de Praxagoras, qu'elle s'y putréfie; d'autres, sur la foi d'Hippocrate, que les aliments subissent une coction sous l'effet de la chaleur; puis arrivent les disciples d'Asclépiade qui soutiennent que toutes ces théories sont vaines et inutiles: il n'y a en effet aucune coction, mais la matière crue, tout comme elle a été absorbée, est répartie dans tout le corps. »).

48 Voir *Helu.* 10, 3; *Epist.* 90, 22 : ... *cum peruenit in uentrem, aequali eius feruore concoquitur; tunc demum corpori accedit.* (« ... lorsque <l'aliment> est parvenu à l'estomac, il cuit à sa chaleur toujours égale, alors il s'assimile finalement à l'organisme. »); 95, 25; *QN* 4, 13, 6; 5, 4, 2. Cf. Hipp., *De diaeta salubri* 7 (Littré VI, 82).

49 Voir *Prou.* 3, 2; 4, 10; *Epist.* 24, 16; 30, 16; 83, 21; 89, 22; 95, 16; *QN* 4, 13, 5. Voir Gourevitch, 1974, p. 76.

Pleistonicos (*Med., Prooem.* 20), mais qui est due en réalité à Empédocle⁵⁰. Sénèque semble être convaincu que le processus digestif procède par « coction » des aliments, ce qui exclut en principe une possible putréfaction, mais il concilie les deux théories, affirmant que la décomposition peut se produire dans des situations qui relèvent de la pathologie, lorsque des aliments sont restés *crudi* du fait d'une dyspepsie.

L'indigestion se manifeste ainsi à travers deux phénomènes physiopathologiques : une chaleur excessive de l'appareil digestif⁵¹ ainsi qu'une putréfaction des aliments non digérés⁵² que prévient normalement la coction. En effet, dans la situation physiologique, la coction (ou cuisson) des aliments est due à l'action de la chaleur innée à l'œuvre naturellement dans le corps. En revanche, lorsque les excès de table mettent l'estomac en feu et augmentent la chaleur interne de manière excessive, la bonne coction des aliments est impossible, ce qui entraîne leur putréfaction. Ainsi, l'indigestion, dont la symptomatologie est très abondamment décrite par Sénèque, présente une étiologie profondément liée au mode de vie, et plus précisément à l'alimentation.

Chez Sénèque, les assaisonnements sont clairement mis en lien avec ces deux causes d'indigestion, la chaleur excessive et la putréfaction. Dans le passage des *Quaestiones naturales* (4b, 13, 10), le philosophe souligne que les champignons sont *ardentes et paene fumantes*. Ces aliments trop chauds ne font qu'intensifier la chaleur qui conduit à l'indigestion⁵³. En outre, il n'est certainement pas un hasard que les mets assaisonnés soient des champignons trempés dans du garum, et des surmulets noyés dans cette même sauce. En effet, pour Sénèque, les poissons vivant dans les bas-fonds tels que les surmulets⁵⁴ – nourritures limoneuses –, et d'autre part les champignons et le garum⁵⁵, issus de la moisissure et de la pourriture, sont à proscrire, car ils favorisent la putréfaction interne. La putréfaction dont sont issus ces aliments ne peuvent que provoquer une putréfaction dans l'estomac de celui qui les ingère⁵⁶

50 Voir Mudry, 1982, p. 104.

51 Voir *QN* 4, 13, 5 : ... *cotidianis cruditatibus perustus non temporis aestus sed suos sentit...* (« ... <l'estomac> entièrement brûlé par des indigestions quotidiennes ressent des chaleurs qui ne viennent pas de la saison, mais de lui-même... »); 13, 7 : *stomachus ille solutus et aestu suo languidus* (« cet estomac relâché et affaibli par sa propre chaleur »).

52 *Epist.* 95, 16 : *tabesque in se putrescentium* (« le dépérissement dû à une putréfaction interne »); 95, 25 : *Scias putrescere sumpta, non concoqui.* (« Sache que ces substances absorbées se putréfient, elles ne se digèrent pas. »). Pour Galien aussi, il y a putréfaction de la nourriture absorbée lors de l'indigestion (*Hipp. de alim.* 3, 11; Kühn XV, 297).

53 Cf. de même *Epist.* 95, 25 : ... *quae tantum non ex ipso igne in os transferuntur iudicas sine noxa in ipsis uisceribus extinguuntur?* (« ... ces mets qui sont portés quasiment du feu des fourneaux à la bouche, penses-tu qu'ils s'éteignent dans nos entrailles sans aucun dommage? »).

54 Cf. de même *Epist.* 95, 28. Celse place les poissons saxatiles parmi les aliments qui relâchent le ventre (*Med.* 2, 29, 2), mais les juge « de bon suc » (2, 20, 1). Hippocrate, lui, admet que les poissons saxatiles sont lourds pour la digestion, mais souligne leur vertu évacuante (*De diaeta* 2, 48; Littré VI, 550).

55 Voir *Epist.* 95, 25 : *illa purulenta*. Cf. de même Celse, *Med.* 2, 21 : le garum est un aliment de mauvais suc. En revanche, pour les champignons, Celse différencie les mauvais des bons et indique qu'il est même possible de rendre comestibles les mauvais (5, 27, 12C).

56 Voir Gourevitch, 1974, p. 315.

(*Epist.* 95, 25): *Illud sociorum garum, pretiosam malorum piscium sanie, non credis urere salsa tabe praecordia* ? (« Ce garum de la Compagnie, précieuse sanie de mauvais poissons, ne crois-tu pas qu'elle brûle les viscères d'une putréfaction salée ? »). Les termes choisis dans ce passage mêlent gastronomie et médecine, établissant un lien très étroit entre alimentation et santé. *Sanies* désigne avant tout le sang corrompu, la sanie, le pus (Celse, *Med.* 5, 26, 20), et par extension tout liquide visqueux, ce qui permet ainsi de rappeler l'origine animale de cette sauce qui n'est autre que de la matière organique en décomposition. Quant à *tabes*, il désigne chez Sénèque la consommation provoquée par la putréfaction des aliments. En effet, Celse, dans le chapitre où il traite de l'affection appelée *tabes*, « consommation », en distingue trois sortes : la *phthisis*, l'ἀτροφία et la καχεξία⁵⁷. Sénèque utilise *tabes* plus précisément dans le sens de καχεξία⁵⁸, comme l'indique sa juxtaposition (§16 de la même lettre) au verbe *putrescere* qui renvoie à la « putréfaction » des aliments non digérés, que Celse présente comme étant un symptôme caractéristique de ce mal⁵⁹.

Enfin, un dernier facteur d'indigestion concernant les assaisonnements réside dans le mélange qu'ils constituent. Sénèque le répète, c'est une nourriture élaborée, issue de mélanges, qui a entraîné l'apparition de maladies variées⁶⁰. Apicius, gastronome et cuisinier officiel de Tibère, a, selon lui, littéralement « infecté » (*infecit*)⁶¹ le siècle de son art culinaire, et le nombre de maladies peut se compter au nombre de cuisiniers⁶². Car les effets contradictoires de tous ces aliments encrassent les viscères⁶³ et usent l'estomac⁶⁴, sans pour autant l'alimenter véritablement.

57 Celse, *Med.* 3, 22, 2.

58 Voir *Breu.* 7, 1 ; *Epist.* 95, 16.

59 *Med.*, 3, 22, 3 : *Altera species est quam Graeci καχεξίαν appellant, ubi malus corporis habitus est, ideoque omnia alimenta corrumpuntur.* (« La deuxième espèce, que les Grecs appellent καχεξία, se produit lorsqu'il y a une mauvaise disposition du corps, qui fait que tous les aliments se corrompent. »).

60 Voir par ex. *Epist.* 95, 29 : *Quomodo ista perplexa sunt, sic ex istis non singulares morbi nascuntur...* (« De ces mélanges d'aliments naissent des maladies qui ne sont pas simples... »). Pour Hippocrate, ce n'est pas le mélange en soi qui peut être pathogène, mais un mauvais mélange qui n'a pas suffisamment tempéré les propriétés respectives de chaque aliment (*De prisca medicina* 14 ; Littré I, 602).

61 *Helu.* 10, 8 : *Apicius [...] disciplina sua saeculum infecit.* (« Apicius empoisonna son siècle de son art. »). Cf. de même Cassius Dion, *Hist. rom.* 57, 19.

62 *Epist.* 95, 23 : *Innumerabiles esse morbos non miraberis : cocos numera.* (« Tu ne t'étonneras pas que nos maladies soient innombrables : compte le nombre de cuisiniers »).

63 *Epist.* 2, 4 : *... quae ubi uaria sunt et diuersa, inquinant non alunt.* (« ... ces mets, quand ils sont variés et que leurs effets se contrarient, encrassent <l'estomac> et ne l'alimentent pas. ») ; 83, 27 : *quicquid in uisceribus haerebit* (« tout ce qui encrassera les entrailles »). Cf. Hipp., *De flatibus* 7 (Littré VI, 98) : Πονηρὴ δὲ ἐστὶν ἡ διαίτα [...] ὅταν ποικίλας καὶ ἀνομοίους ἀλλήλησιν ἐσπέμῃ τροφάς· τὰ γὰρ ἀνόμοια στασιάζει... (« Le régime est mauvais [...] quand on ingère des aliments divers et dissimilaires ; car les dissimilaires ne s'accordent pas... »).

64 *Helu.* 10, 3 : *stomachus dissolutus* (« un estomac usé ») ; *QN* 4, 13, 6 : *distentos copia ferculorum ac uarietate* (« <les ventres> distendus par l'abondance et la variété des plats »).

2.3. Entre gastronomie et philosophie

Il serait tentant d'opposer ici la pensée grecque, qui valoriserait l'assaisonnement comme un marqueur de civilisation, à la pensée romaine, qui le rejetterait comme le signe d'une *luxuria* exotique contraire au *mos maiorum*. Mais, en réalité, cette distinction ne fonctionne pas. S'il est vrai que la pensée grecque présente de vifs éloges des assaisonnements (dans le *Corpus Hippocratique*, chez Galien et dans les *Deipnosophistes* d'Athénée⁶⁵), et que des critiques sévères se trouvent, nous l'avons vu, chez Plaute, Cicéron, Pline, et Plutarque, on ne peut toutefois ignorer qu'Apicius et Quintilien⁶⁶ présentent eux aussi les assaisonnements sous un jour très positif, alors que Platon les critique déjà très violemment, et qu'Aristote recommande d'en limiter l'usage⁶⁷.

La critique des assaisonnements remonte en effet à Platon qui, dans *La République*, présente une conception de l'alimentation des Anciens très proche de celle que l'on peut trouver chez Sénèque :

Rép. 3, 404b-e : Οὐδὲ μὴν ἡδυσμάτων, ὡς ἐγῶμαι, Ὅμηρος πάποτε ἐμνήσθη. ἢ τοῦτο μὲν καὶ οἱ ἄλλοι ἀσκηταὶ ἴσασιν, ὅτι τῷ μέλλοντι σώματι εὖ ἔξιν ἀφεκτέον τῶν τοιούτων ἀπάντων ; [...] ἢ ποικιλία ἐνέτικτεν [...] νόσον, ἢ δὲ ἀπλότης [...] ἐν σώμασιν ὑγίειαν.

« Des assaisonnements, il me semble, Homère n'en fait jamais mention. Les autres athlètes ne savent-ils pas que pour rester en bonne forme il faut s'abstenir de tout cela ? [...] la variété [...] engendre la maladie ; au contraire, la simplicité [...] rend le corps sain. »

Platon fait très clairement le lien entre les assaisonnements (ἡδυσμάτων), la complexité de la nourriture (ποικιλία) et la maladie qui en découle (νόσον). L'évocation des Anciens (ici ceux de l'époque homérique) sert d'exemple de simplicité garantissant la bonne santé⁶⁸.

Il apparaît donc clairement que le jugement sur les assaisonnements dépend de la perspective adoptée. D'un point de vue culinaire, leur intérêt est incontestable, d'un point de vue philosophique, leur usage est à limiter ou à rejeter. La médecine se situant entre les deux domaines, lorsqu'elle tend plutôt vers la gastronomie, comme dans certains passages du *Corpus hippocratique*, elle les recommande, lorsqu'elle tend vers la philosophie, comme dans le *De medicina* de Celse, obéissant aux préceptes diététiques de la secte médico-philosophique des Sextii⁶⁹, elle les rejette. En effet, alors que le traité hippocratique *De l'ancienne médecine* établit entre médecine et cuisine des rapports extrêmement étroits⁷⁰, Platon réaffirme la différence radicale de nature entre la médecine, qui est un art visant au bien du corps, et la cuisine, qui est au service du plaisir (*Gorgias* 464d-465b).

65 Voir par ex. *Deip.* 9, 368 : αἱ παρωπίδες τὴν αἰτίαν ἔχουσ' ἀπὸ τῶν ἡδυσμάτων (« les plats n'ont de valeur que par les assaisonnements ») ; 13, 16.

66 *Inst. or.* 6, 3, 19 ; 9, 3, 1.

67 Aristote, *Éthique à Nicomaque* 9, 1170b : Καὶ οἱ πρὸς ἡδονὴν δὲ ἀρκοῦσιν ὀλίγοι, καθάπερ ἐν τῇ τροφῇ τὸ ἡδυσμα. (« Et peu suffit au plaisir, comme l'assaisonnement aux aliments. »)

68 On retrouve ensuite cette critique chez des médio-platoniciens tels que Plutarque, *Propos de table* 4, 1, 1 ; 1, 2 ; *Préceptes de santé* 4, 123d-e.

69 Voir Capitani, 1991 ; Hadot, 2007.

70 *De prisca medicina* 3 (Littre I, 574-576).

3. Fondements philosophiques d'un rejet des assaisonnements

3.1. *Simplicité de l'alimentation et mos maiorum*

La critique des assaisonnements repose donc en grande partie sur une dévalorisation de l'art culinaire d'origine platonicienne, reprise largement par la pensée conservatrice romaine, qui tend à faire du *mos maiorum*, la coutume des ancêtres, et de leur simplicité supposée et idéalisée, une norme à retrouver. Pour Sénèque, le respect du *mos maiorum* dans l'alimentation se manifeste à travers trois critères, celui du prix, de l'origine et de la simplicité des mets consommés.

Des principes traditionnels de frugalité ont conduit les Anciens Romains à instaurer les premières lois somptuaires, telle la *Lex Oppia*, qui limitent les dépenses excessives dans les banquets et les costumes. Or, les assaisonnements constituent du temps de Sénèque des aliments prisés au coût élevé⁷¹. Le philosophe souligne ce coût en désignant le garum à travers l'expression *pretiosam sanie* (*Epist.* 95, 25), l'oxymore mettant l'accent sur le caractère paradoxal et injustifié d'un tel prix. Ainsi, Pline (*Nat.* 31, 43, 94) affirme que le vrai garum est un met tellement estimé que son prix égale celui des parfums les plus précieux : deux congés (environ un demi-litre) se paient au minimum mille sesterces. Le coût des assaisonnements est d'autant plus important chez Sénèque que ceux-ci viennent s'ajouter à des mets qui eux-mêmes sont chers. C'est le cas des *boleti*, les champignons, mais aussi du poisson que l'on fait mourir dans le garum, le surmulet, qui, du fait de l'impossibilité de l'élever dans des viviers, demeure rare et très cher. À ce propos, Tibère se serait plaint que trois de ces poissons aient été payés trente mille sesterces (Suétone, *Tib.* 3, 34).

Ce prix élevé est en partie justifié par l'exotisme des ingrédients qui permettent d'assaisonner, épices ou condiments. Le mot garum, d'ailleurs, provient du terme d'origine grecque γάρου, assaisonnement dont la Grèce usait dès le IV^e s. av. J.-C., mais dont le nom ne se rencontre en latin qu'à partir de Varron⁷². Pline affirme même que, du temps des Anciens, on eût été blâmé rien que pour désirer du garum, tant l'usage était de ne pas recourir à des mets qui provenaient de contrées lointaines⁷³. Après avoir été des substances sacrées, les épices sont devenues des denrées de luxe consommées de manière ostentatoire par les riches Romains fascinés par tout ce qui vient de loin. Le poète stoïcien Perse (*Sat.* 5, 55) associe ainsi très clairement l'usage du poivre et du cumin que l'on fait venir d'Asie à la *luxuria*.

71 Voir par ex. *Helu.* 10, 5 : *O miserabiles, quorum palatum nisi ad pretiosos cibos non excitatur ! Pretiosos autem non eximius sapor aut aliqua faucium dulcedo, sed raritas et difficultas parandi facit.* (« Malheureux ceux dont le goût ne peut être excité que par des aliments coûteux ! Mais ce qui fait leur prix, ce n'est ni leur saveur remarquable, ni quelque douceur pour la bouche, mais leur rareté et la difficulté de se les procurer. »).

72 Voir André, 1981, p. 197.

73 Pline, *Nat.* 19, 19, 58 : *Pars eorum ad condimenta pertinens fatetur domi uersuram fieri solitam atque non Indicum piper quaesitum quaeque trans maria petimus.* (« Qu'une partie <des mets du jardin> puisse servir d'assaisonnement témoigne du fait que l'on avait l'habitude de se tourner vers les ressources de sa maison, et que l'on ne réclamait pas de poivre d'Inde ni des produits que l'on va chercher en traversant des mers. »)

Dernier élément de la critique traditionnelle des assaisonnements, celui de l'impératif de simplicité dans l'alimentation des Anciens, tel qu'il est décrit par exemple chez Pline (19, 19, 57-58): ... *damnantes pulmentaria quae egerent alio pulmentario [...] horti maxime placebant quae non egerant igni parcerentque ligno, expedita res et parata semper*. (« ...<les Anciens> condamnaient des accompagnements qui requièrent un autre accompagnement [...] Les jardins leur plaisaient beaucoup parce qu'ils n'exigeaient pas le feu et épargnaient le bois, offrant des mets commodes et toujours prêts à consommer. »). Le terme *pulmentarium* désigne ce qui se mange comme accompagnement d'un autre met, ce qui définit assez bien les assaisonnements. Le polyptote *pulmentaria/pulmentario* souligne ce refus traditionnel des aliments composés, qui nécessitent des préparations, des mélanges ou des assaisonnements, alors que la nature offre des mets déjà tout prêts, les *parata*. Les Romains cultivés gardent la nostalgie de cette simplicité campagnarde. Par exemple, Sénèque, lorsqu'il est en voyage, mange des figues pour accompagner le pain (c'est le seul *pulmentarium* qu'il s'autorise), et des figues seules quand le pain manque (*Epist.* 87, 3).

3.2. L'art des cuisiniers et la nature

Ce qui caractérise le mieux les assaisonnements est en effet la notion de mélange. Ce sont des mixtures sophistiquées de plusieurs ingrédients, saumure, vinaigre, huile, herbes, qui viennent elles-mêmes se mêler à d'autres aliments. Le *garum*, par exemple, est fait, selon Gargilius Martialis (*Curae boum* 62), d'un mélange d'une quinzaine d'herbes aromatiques, d'épices, de poissons et de saumure. D'ailleurs, Sénèque utilise également le terme *conditura* dans son sens plus large de « mélange », à propos de la composition du miel que les abeilles fabriquent (*Epist.* 84, 4), sens que l'on trouve également chez Columelle (*RR* 12, 22, 3) et chez Pétrone (*Sat.* 51).

L'assaisonnement n'est donc pas comme de nos jours une pratique individuelle, domestique, mais il relève d'un art maîtrisé par le cuisinier, comme c'est le cas d'Apicius et ses condiments. Nous l'avons vu, l'utilisation du verbe *inuentae sunt* (*Epist.* 95, 15) témoigne de cette technique qui viole la simplicité naturelle de la nourriture pour une plus grande sophistication. Platon, déjà, présente très clairement les ἡδύσματα comme relevant de l'art du cuisinier⁷⁴. Celui-ci est le maître de l'art des assaisonnements, de leur dosage et de leur association. C'est ce qui explique la méfiance, et même la vive critique de Sénèque à l'égard des cuisiniers, lui qui les considère responsables des maladies innombrables qui touchent ses contemporains (*Epist.* 95, 23), et qui fait d'eux des empoisonneurs (*Helu.* 10, 10). Cette critique des cuisiniers en raison de leur usage des assaisonnements semble s'être largement répandue dans la pensée traditionaliste romaine. On la retrouve chez Plaute qui parle d'assaisonnements « vampires » qui nous rongent les entrailles⁷⁵, chez Pétrone qui évoque

74 Voir *Rép.* 1, 332d: τέχνη μαγειρικὴ [...] ἢ τοῖς ὄψοις τὰ ἡδύσματα. (« l'art du cuisinier donne aux mets les assaisonnements »). Cf. Xénophon, *Mémorables* 3, 14; Plutarque, *Comment distinguer le flatteur de l'ami* 5.

75 *Pseudolus*, 820-821. Voir de même *Casina*, 219-220: *Cocos equidem nimis demirror, qui utuntur condimentis, / eos eo condimento uno <non> utier, omnibus quod praestat*. (« Je m'étonne que les cuisiniers, qui emploient les assaisonnements, n'utilisent pas le seul assaisonnement qui l'emporte sur tous les autres. »).

un cuisinier qui empeste l'assaisonnement⁷⁶, ou encore chez Plutarque qui fait du cuisinier un embaumeur de viande comme l'est l'embaumeur de cadavres⁷⁷.

Mais cette critique correspond également à la théorie stoïcienne⁷⁸ (partagée par les Épicuriens) des *parata*, les ressources toutes prêtes fournies aux hommes par la Nature⁷⁹. Sénèque regrette que le repas ne soit plus préparé par celui qui a faim, mais par un professionnel. La pratique de l'assaisonnement est donc contre-nature puisqu'elle ne respecte pas la Providence qui nous a donné de quoi nous nourrir simplement. Il s'agit d'un excès relevant de la débauche, du produit de la recherche effrénée du plaisir par l'alimentation. L'exemple du poisson que l'on fait mourir dans le *garum* (*QN* 3, 17, 2-3) montre bien cette sophistication poussée jusqu'à la cruauté, les vices – ici gourmandise et cruauté – étant toujours chez les Stoïciens⁸⁰ liés entre eux. Ici, le plaisir gustatif de l'assaisonnement ne vient que décupler le plaisir déjà ressenti à la vue dans l'assiette du spectacle de sa cruauté.

3.3. Le sel de la débauche

Mais la critique la plus grave adressée par Sénèque à l'égard des assaisonnements est le fait qu'ils excitent la gourmandise (*aviditas*) et poussent à manger davantage (*Epist.* 95, 15). Plutarque remarque lui aussi que le sel pousse à manger plus⁸¹, Pline que les assaisonnements permettent de redonner l'appétit à quelqu'un qui en manque⁸². Quant à Athénée, il précise que les assaisonnements permettent d'aiguiser l'appétit de ceux qui ont perdu le goût des aliments du fait de la vieillesse⁸³.

Du point de vue d'une philosophie qui se donne pour devise de vivre conformément à la nature⁸⁴, cette idée pose un sérieux problème : c'est le caractère naturel de l'appétit et de la satiété qui sont ici violés. Le repas ne vise plus à assouvir les besoins naturels par des moyens naturels, mais à provoquer la faim (*ad inritandam famem quaeri*, *Epist.* 95, 15) avant qu'elle

76 *Sat.* 70, 12: *Certe ego notaui super me positum cocum, qui de porco anserem fecerat, muria condimentisque fetentem.* (« En tout cas, moi j'ai remarqué le cuisinier, placé au-dessus de moi, qui faisait de l'oie avec du porc, tant il puait la saumure et les assaisonnements. »).

77 *De l'usage des viandes* 995c: ... ὡπερ ὄντως νεκρὸν ἐνταφιάζοντες. (« ...<les cuisiniers assaisonnent la viande> comme s'ils momifiaient un mort. »).

78 Voir *SVF* II, 1106-1118 (Chrysippe, Physique).

79 Voir *Helu.* 10, 5: *Passim iacent alimenta, quae rerum natura omnibus locis disposuit...* (« Il y a partout des aliments que la nature a répandus en tous lieux... »); *Epist.* 4, 10; 5, 5.

80 Voir par ex. *SVF* III, 256 (= Galien, *de Hipp. et Plat. decr.* 7, 2).

81 Plutarque, *Questions naturelles* 913b : ἥδυσμα δ' ἐνίοις γίνεται τῷ τὸ πλήσιμιον ἀφαιρεῖν τῶν τρεφόντων (« L'assaisonnement pour certains prévient la satiété »).

82 Pline, *Nat.* 19, 47, 160: *Condimentorium tamen omnium, quae fastidiis cuminum amicissimum.* (« Mais de tous les condiments le cumin est celui qui convient le mieux aux dégoûts d'estomac »).

83 Athénée, *Deip.* 4, 133.

84 Voir par ex. *Vit.* 3, 3: *Interim, quod inter omnis Stoicos conuenit, rerum naturae adsentior; ab illa non deerrare et ad illius legem exemplumque formari sapientia est.* (« Cependant, et tous les Stoïciens sont d'accord sur ce point, je donne mon adhésion à la nature. Ne pas s'en écarter, se former sur sa loi et son exemple, c'est cela la sagesse. »).

ne soit là, ou – pire – quand elle n'est plus là⁸⁵. On ingère donc des quantités qui dépassent de loin le nécessaire. Ces plats qui constituent des *oblectamenta* (« des délices », *Epist.* 108, 15), des aliments que l'on mange par plaisir, incitent ainsi au vomissement volontaire qui permet d'ingérer toujours plus par gourmandise⁸⁶. Ce vomissement est très fâcheux, car il ne permet ni aux aliments d'être assimilés⁸⁷, ni à l'estomac de remplir sa fonction. Celui-ci devient alors paresseux et refuse d'assimiler la nourriture qu'on lui propose par la suite.

Pour renforcer le caractère contre-nature d'une telle pratique, Sénèque développe l'idée d'une induration du palais, de la gorge et des viscères⁸⁸, à la fois cause et conséquence de l'utilisation des assaisonnements. Les aliments trop chauds et trop assaisonnés provoquent une insensibilisation qui pousse à chercher de nouveaux excitants comme les assaisonnements ou des mets toujours plus chauds dont les effets puissent être sentis (*Ben.* 4, 6, 3 : *Vnde ista palatum tuum saporibus exquisitis ultra satietatem lacessentia ?* « D'où viennent ces mets qui excitent par leurs saveurs exquis ton palais désormais rassasié ? »)⁸⁹. En effet, cette perte de goût, provoque un *fastidium*, un dégoût pour s'alimenter, et rend nécessaire l'utilisation d'exhausteurs de goût. Cette agueusie, cette perte de goût, est totalement absente des textes médicaux⁹⁰ : il s'agit d'une maladie de civilisation plus ou moins inventée par Sénèque, ou du moins largement exagérée, pour rendre particulièrement édifiantes les conséquences de la gourmandise. L'assaisonnement, en plus d'être la cause de l'agueusie, l'aggrave sans cesse, et pousse à assaisonner encore davantage : c'est le cercle vicieux et pathogène de l'usage des assaisonnements.

85 Voir *Vit.* 20, 5 : *Edendi mihi erit bibendique finis desideria naturae restinguere, non implere alium et exinanire.* (« Le but de mon alimentation et de ma boisson sera d'apaiser mes besoins naturels, non de me remplir le ventre et de le vider. »); *Epist.* 25, 4 : *panem et aquam natura desiderat.* (« la nature ne demande que du pain et de l'eau. »)

86 Voir *Helu.* 10, 3 : *Vomunt ut edant, edunt ut uomant.* (« Ils vomissent pour manger, mangent pour vomir. »); *Tranq.* 1, 6; *Ben.* 7, 9, 3; *Epist.* 18, 4; 47, 2; 89, 22 : *insatiabilis gula; stomachum inexplebilem*; 95, 21; 95, 28; 108, 15 : ... *oblectamenta sunt ad edendum saturos cogentia [...], facile descensura, facile reditura.* (« ... ce sont des délicatesses obligeant à manger quand on est rassasié [...] qui descendent facilement et remontent de même. »).

87 Voir *Epist.* 2, 3 : *Non prodest cibus nec corpori accedit qui statim sumptus emittitur* (« La nourriture ne profite pas, elle ne s'assimile pas, quand, à peine ingérée, on la rejette... »). Cf. de même Hipp., *De morbis popularibus* 5, 6 (Litttré V, 206); Celse, *Med., Prooem.* 70.

88 Voir *Epist.* 78, 23 : *palatum callosum* (« un palais endurci »); *QN* 4, 13, 5 : *perustus stomachus* (« un estomac totalement brûlé »); 13, 7 : *uisceia istorum uitiiis torpentia nihil sentiunt* (« les viscères engourdis par ces excès ne sentent plus rien »); 13, 10 : *emortuae fauces et occallatae cibis ardentibus* (« une gorge insensibilisée et endurcie par les aliments brûlants »).

89 Voir de même *QN* 4, 13, 7.

90 Mention est faite d'agueusie que dans des contextes non médicaux : Ovide, *Pont.* 1, 10, 1 (agueusie par dépression); Horace, *Sat.* 2, 8, 35 : ... *feruida quod subtile exsurdant uina palatum.* (« ... que l'ardeur du vin nuise à la subtilité du palais. »).

Conclusion

« Dieu a fait l'aliment, le diable l'assaisonnement ». L'étude des assaisonnements chez Sénèque donne tout son sens à cette formule culinaire de l'*Ulysse* de James Joyce. En effet, pour le philosophe du Portique, les assaisonnements doivent impérativement être rejetés à la fois en raison de leur nature, celle d'exhausteurs de goût, et de leur usage, au service de la gourmandise et des excès de table. L'utilisation des condiments est non seulement nuisible à la santé du corps, du fait des indigestions qu'elle provoque, mais elle l'est également à celle de l'âme, puisqu'elle conduit au vice. Car l'alimentation est pour Sénèque un élément fondamental de l'éthique. Se nourrir de manière sophistiquée, c'est aller contre la volonté de la nature qui a mis à notre disposition des aliments simples et nourrissants. L'attitude du sage stoïcien réside ainsi dans une ascèse alimentaire qui vise à satisfaire la faim, et non à la stimuler de manière artificielle.

Pour Sénèque, le seul assaisonnement admissible est donc un assaisonnement naturel, qui n'est pas le résultat de la technique du cuisinier et l'instrument de la gourmandise : c'est la faim⁹¹. Avoir besoin d'assaisonner ces plats afin de retrouver l'appétit est le signe d'un estomac vicié par la suralimentation et l'absence d'une activité physique suffisante. La nature, dans sa bienveillance providentielle, a fait en sorte que la faim soit un indice suffisant du moment du repas et de la quantité de nourriture nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme. Nul besoin de substances aromatiques quand la faim aiguise l'appétit.

Bibliographie sélective

- ALEXANDER, W. H., 1948, Seneca's *Quaestiones naturales*. The Text Emended and Explained, *University of California Publications in Classical Philology*, 13, 8, p. 241-332.
- ANDRÉ, J., 1965, *Apicius, L'art culinaire*, De re coquinaria, Paris, Klincksieck.
- ANDRÉ, J., 1981, *L'alimentation et la cuisine à Rome*, Paris, les Belles Lettres.
- ANDRÉ, J.-M., 2006, *La médecine à Rome*, Paris, Tallandier.
- BARTHÉLÉMY, S. et GOUREVITCH, D., 1975, *Les loisirs des Romains*, Paris, SEDES.
- BOTTE, E., 2009, *Salaisons et sauces de poissons en Italie du sud et en Sicile durant l'Antiquité*, Naples, Centre Jean Bérard.
- CAPITANI, U., 1991, I sestii e la medicina, dans Ph. Mudry et J. Pigeaud (éd.), *Les écoles médicales à Rome, Actes du 2^e colloque international sur les textes médicaux latins antiques (Lausanne, septembre 1986)*, Genève, Droz, p. 95-123.

91 Voir par ex. *Helu*. 10, 2: *alimentis famem ac sitim extinguere* (« faire disparaître la faim et la soif par les aliments »); *Epist.* 8, 5: *... cibus famem sedet, potio sitim extinguat...* (« ... que la nourriture calme la faim, que la boisson étanche la soif... »). Cf. de même *Cic.*, *Tusc.* 5, 34, 98: *... condimenta enim defuerunt. [...] Labor in uenatu, sudor, cursus ad Eurotam, fames, sitis; his enim rebus Lacedaemoniorum epulae condiuntur.* (« ... en effet cela manque d'assaisonnements [...] La fatigue de la chasse, la sueur, la course aux bords de l'Eurotas, la faim et la soif. C'est avec cela que les repas des Lacédémoniens sont assaisonnés. »); *Fin.* 2, 28, 90: *Socratem, qui uoluptatem nullo loco numerat, audio dicentem, cibi condimentum esse famem, potionis sitim.* (« Quand Socrate, qui ne faisait nul cas de la volupté, dit que le meilleur assaisonnement de la nourriture et la faim et celui de la boisson la soif, je l'écoute. »).

- CORCORAN, T. H., 1972, *Natural Questions*, vol. 2, Harvard University Press, Loeb Classical Library.
- COURTIL, J.-Ch., 2015, *Sapientia contemptrix doloris: le corps souffrant dans l'œuvre philosophique de Sénèque*, Louvain, Peeters, « Latomus » 351.
- CURTIS, R. I., 1991, *Garum and Salsamenta: Production and Commerce in Materia Medica*, Leyde-New York-Cologne, Brill.
- DEBRU, A., 1988, Consommation et corruption: l'origine et le sens de *tabes*, *Mémoires du Centre Jean Palerne*, 7, p. 19-31.
- ÉTIENNE, R., 1970, À propos du *garum sociorum*, *Latomus*, 29, 2, p. 297-313.
- GOUREVITCH, D., 1974, Le menu de l'homme libre. Recherches sur l'alimentation et la digestion dans les œuvres en prose de Sénèque le Philosophe, dans *Mélange de philosophie, de littérature et d'histoire ancienne offerts à P. Boyancé*, Rome, École Française de Rome, p. 311-344.
- GRIMAL, P., 1952, Sur la véritable nature du *garum*, *REA*, 54, 1, p. 27-38.
- HADOT, I., 2007, Versuch einer doktrinalen Neueinordnung der Schule der Sextier, *RhM*, 150, p. 179-210.
- HINE, H. M., 1996, *Studies in the Text of Seneca's Naturales Quaestiones*, Leipzig, Teubner.
- MUDRY, Ph., 1982, *La préface du De medicina de Celse*, texte, traduction et commentaire, Lausanne, Institut suisse de Rome.
- OLTRAMARE, P., 1929, *Questions naturelles*, 2 tomes, Paris, les Belles Lettres.
- PASSET, L., 2016, La perception des denrées étrangères à Rome au II^e siècle av. J.-C. : l'évolution des représentations, dans W. Broekaert, R. Nadeau et J. Wilkins (éd.), *Food, Identity and Cross-Cultural Exchange in the Ancient World*, p. 51-63.
- SETAIOLI, A., 1983, Seneca e il greco della medicina, *Vichiana*, 2, p. 293-303.
- WILKINS, J. et NADEAU, R. (éd.), 2015, *A Companion to Food in the Ancient World*, Blackwell Companions to the Ancient World, Malden-Oxford-Chichester, Wiley Blackwell.