

Régime alimentaire et longévité des anciens

Dr. Hector Sarafidi

de Constantza (Roumanie)

Tib Dünyasi

Istanbul

X-e Année — No. 12 - 112. 15 Décembre 1937



ἡ ἀγαθὴ μοῖρα αὐτῶν εἰς τὸ

Μ. Γραμμοῦνη

Ἰνδίκιον

Ελασσιδης

938 Jan. 31.

Régime alimentaire et longévité des anciens

Dr. Hector Sarafidi

de Constantza (Roumanie)

La longévité des anciens, tant chez les hommes instruits que chez le peuple, était le résultat de la simplicité de leur vie. Un régime alimentaire simple, qui ne présentait pas des grandes variations, une vie sociale peu compliquée, trop de préoccupations spirituelles étaient les facteurs primordiaux de la macrobiotique des ancêtres. Les deux grands facteurs qui régissent la vie de l'humanité, l'habitation et la nourriture étaient d'une extrême simplicité, à la quelle la civilisation moderne, certes, ne s'accommode point.

Pour scruter d'une façon scientifique les causes de la longévité des anciens, il est besoin d'avoir en main des informations précises. Or une pareille investigation n'est pas facile pour le 25 siècles et plus, qui nous séparent de l'époque, dont nous nous occupons.

Tout d'abord il faut avoir des détails sur l'espèce de la nourriture, dont se servaient les anciens. Sur ce chapitre les anciens auteurs nous donnent maintes informations, dans les quelles nous trouvons, se qu'on servait aux repas.

Mais les festins, décrits par les auteurs, ne contenaient pas le régime habituel, ainsi que se passe encore de nos jours: ce qu'on mange pendant un festin ou une table d'invitation n'est pas le régime habituel des hommes et surtout celui des multitudes.

Un festin offert par la cité à l'occasion d'un événement public, comportait une diversité de mets, dont la base devait être la viande, servie d'habitude en grillade. D'autre part nous savons, que la viande était un mets rare surtout des multitudes, qui se contentaient de pain, de légumes, d'olives (rarement d'huile) et de fruits, produits du sol national.

Même en Asie, où le bétail était plus abondant, la viande était très rarement distribuée au peuple, ainsi que fit Xerxès, qui ne distribua qu'une fois de la viande à ses troupes, pendant son expédition.

Pour faire une comparaison entre le régime alimentaire de nos jours et celui des anciens, on doit examiner les quantités de calories qu'un ancien devait absorber, pour maintenir l'équilibre, demandé par l'effort sportif, auquel on s'adonnait alors.

Aujourd'hui un homme, qui travaille modérément, dépense journallement 2845 calories. Ces calories sont représentées par :

300 grammes de pain	représentant	650 calories
200 hors-d'oeuvre	"	100 "
120 poisson	"	120 "
175 viande	"	615 "
125 grammes légumes	représentant	50 calories
50 " fromage	"	130 "
150 " fruits	"	40 "
230 " vin	"	150 "
50 " beurre	"	400 "
50 " huile	"	440 "
200 " lait	"	150 "

Le repas des anciens représenté par :

1 choenique de pain	avec	2500 calories
100 grammes d'olives	"	200 "
200 " de légumes	"	50 "

nous donne à peu près l'équivalent en valeur nutritive de mets variés des repas de nos jours, qu'un homme a l'habitude d'absorber en 24 heures.

La classe populaire avait comme principale nourriture le blé et l'orge. Un choenique pesait 702 grammes d'orge et 810 de froment. Selon les écrits d'Hérodote, l'armée de Xerxès recevait un choenique par homme et par jour, ce qui était la nourriture principale d'un soldat. Pour les habitants d'Athènes il faut ajouter une quantité d'oignons, de fromage ou des fruits.

La viande et le poisson surtout salé, importé d'Ibérie et du Pont étaient considérés comme nourriture de luxe, dont la grande majorité du peuple ne gouttait, que pendant des journées extraordinaires.

Le régime suivi par le peuple était à peu près généralisé — petites exceptions faites — chez tout le monde ; la vie des

hommes illustres, connus de l'antiquité ne différait pas trop de celle du peuple; les hommes éminents, par conviction ou par nécessité, se nourrissaient comme le commun des mortels; les calories, servant à leur subsistance, n'étaient pas exagérées, étant en concordance avec les moyens de leur vie, qui étaient des plus médiocres. La frugalité des anciens, ainsi que la simplicité de leur table, surtout celle de Athéniens, était proverbiale.

Hippocrate conseillait un repas unique en 24 heures. Et il paraît que l'usage le plus général était de ne faire, qu'un repas et que cela se passait le soir.

Les repas de Platon, même quand il avait des convives, étaient pleins de philosophie, mais les plats servis assez modestes; et on sait, que ceux qui dinaient chez le grand philosophe, le lendemain étaient bien dispos et ne souffraient pas des dérangements stomacaux.

Mais la valeur nutritive de la nourriture n'est pas conditionnée seulement par les calories; il y a encore d'autres facteurs avec un rôle primordial. Le père de la médecine, en disant, que la qualité de la nourriture est préférable à la quantité, était le précurseur de la découverte des vitamines.

La conservation de la santé de l'homme n'est pas le résultat d'un calcul mathématique, mais il dépend de plusieurs facteurs.

Ainsi la valeur nutritive des végétaux et celle de fruits est de beaucoup supérieure à la nourriture carnée. L'exemple nous est donné par l'ourangoutang, un animal exclusivement fructivore, et l'éléphant, qui se nourrit par des végétaux, dont la force est beaucoup plus supérieure à celle des carnivores.

Les récents travaux du Dr. Kouchacoff, nous montrent d'une façon expérimentale, comment les mets préparés à la cuisson, mode à peu près exclusif des préparations culinaires actuelles, provoquent une augmentation du nombre des globules blancs, jusqu'au double, tandis que les aliments ingérés crus, laissent intact le numéro des globules.

Cette expérience démontre que l'organisme par la richesse exagérée de la nourriture, force sa vitalité de s'occuper des fonctions de la digestion, au détriment du reste des organes.

Le travail produit par un boeuf de joug est dû à 8 kilogrammes de foin par jour.

La théorie, dérivant de la nourriture carnée, se basait seulement sur la question des calories, quoique il y a des substances

végétales, telle l'huile d'olives, qui sous le même volume donne trois fois plus de calories que la viande.

L'exemple nous est donné aussi par les insectes, dont la sauterelle, qui se nourrit des feuilles et déploie la plus grande force musculaire entre tous les animaux.

Nos paysans, qui se nourrissent à peu près exclusivement de végétaux, travaillent pendant l'été la journée de 14 heures presque sans discontinuité.

Notons que la vie simple, que menaient les anciens sans trop d'émotions, une vie sans les énervements continus, que procure la civilisation avec ses prétentions multiples, était pour beaucoup dans la macrobiotique.

L'hygiène n'était pas à la hauteur de l'actuelle science, mais une vie sans chocs nerveux, menée à l'air libre, les anciens passant leur temps en dehors de leurs habitations, équivalait sinon surpassait les conditions hygiéniques modernes.

Mais comment se nourrissaient les anciens ?

Le souper, qui était la base de la nourriture, se composait de pain, de gâteaux, de fleurs de farine, de fruits. La viande était servie à Athènes, quand une phratie célébrait un événement politique ou religieux.

A Sparte on servait un seul plat par repas, où les convives chacun portait sa part égale de farine, de légumes, de fruits, de poisson, d'huile, de fromage ou de miel.

Nous savons que le régime pythagorien proscrivait l'usage de la viande, car on croyait à la métempsychose. Les Pythagoriens ne mangeaient que de feuilles, de racines, de semences, de fleurs et de fruits, ainsi que du lait et du miel. Les oeufs, les vins et particulièrement le poisson étaient exclus de leur repas. La longévité, de Pythagore, qui vécut 87 ans et qui fût tué par ses ennemis, est attribuée à ce régime.

Platon recommandait comme nourriture la farine d'orge et de froment, dont on préparait des gâteaux servis sur des feuilles. Le reste était composé d'olives, de fromage, de légumes et comme dessert de figues, ou de noix (ces dernières fournissent 666 calories par 100 grammes de fruits).

Et il repète à Glaucon, que par cette nourriture les jours couleront paisiblement et en bonne santé et que la mort viendra en grand âge.

En général chez les anciens une place importante était attribuée aux céréales dans la confection des bouillies, mazes, riz,

millet, avoine, seigle, sésame. La farine d'orge était plus usitée, surtout celle d'orge broyée et légèrement torréfiée.

Les ptisanes, malgré l'introduction du pain, continuaient à être servies à table, préparées avec un peu de vinaigre.

Et comme la richesse en vitamines de froment, du lait et spécialement de tous les légumes usuels et des fruits est constatée, nous pouvons conclure pourquoi les anciens avec leur légendaire frugalité arrivaient à la longévité.

Que le régime alimentaire des anciens, maintenant leur santé en bon équilibre, les préservait des maladies nous avons le témoignage de Diogène Laërce, qui, en parlant de la vie de Socrate, note que le philosophe était régulier dans sa vie, de sorte que, quoique plusieurs épidémies sévirent à Athènes, Socrate seul n'en avait souffert.

Aléxis Carel a bien raison, en soutenant que la résistante innée aux maladies, donne une vigueur aux individus, dont sont privés ceux qui doivent leur survie à la médecine.

Un grand facteur de l'immunité naturelle, est la vie des individus, menée d'une façon naturelle, dépendant surtout de la nourriture.

Les maladies existaient et surtout les épidémies ne manquaient pas, mais l'hygiène du corps n'était pas négligée et, grâce à la saine et simple nourriture, qui conservait les organes en bon état de fonctionnement, l'organisme réussissait à se mettre à l'abri de la morbidité et, le cas échéant, à la mortalité.

La survie des anciens est fréquente et parmi eux on trouve des centenaires en nombre. Quoique une enquête pour ces temps reculés, dans l'espace du temps, dont nous nous occupons, n'est pas facile à faire, nous trouvons dans les biographies des anciens des documents, qui nous aident à formuler une brève statistique.

Nous avons pu cueillir des informations sur l'âge de 27 hommes, dont la moyenne de vie fût de 86 ans. Et il faut noter que dix de ces hommes terminèrent leur vie ou par accident, ou ils se donèrent la mort volontairement. Si nous mettons à la balance ces fins nénaturelles, nous arrivons à la moyenne de 90 ans.

La vie d'un homme dépend de sa façon de se nourrir et de sa façon d'agir. La maladie, en faisant exception des incidences, est la résultante des écarts de ces deux facteurs. La longévité est la conclusion d'une vie normale. Si l'homme n'arrive pas à cette

survie, cela prouve, que les moyens lui faisaient défaut, on que ses efforts furent insuffisants.

Si on discute, de combien les civilisations modernes ont surpassé l'ancienne, la thèse que nous avons essayé de soutenir nous paraît un bon argument pour la solution du problème proposé. Chaque homme, chaque peuple, chaque civilisation est responsable de son destin.

Bibliographie

- Athaenaei. Dipnosophisti. Editon Teubner.
Hermann Blümmer. Die Griechische Privaterthümer.
Alexis Carel. L'homme. Cet inconnu.
Cyr. Traité de l'alimentation.
H. Dausset Les régimes.
Deschambre. Dictionnaire des Sciences médicales.
Dictionnaire des aliments.
Π. Δημοπούλου. Ὁ δημόσιος καὶ ιδιωτικὸς βίος τῶν ἀρχαίων Ἑλλήνων.
Diogenes Laërtii. Vitae philosophorum. Editionis Menagii.
Γ. Φιλαρέτου. Δείπνα καὶ συμπόσια τῶν ἀρχαίων Ἑλλήνων.
K. Hintzer. Geographie und Geschichte der Ernährung.
Hippocrate. Edition Bayle.
Kouchakoff. Nouvelles lois de l'alimentation humaine. Lausanne 1937.
Henri Lamarque. L'alimentation dans l'art et l'histoire. Médecine Internationale 1933.
Armand Lebault. La table et le repas à travers les Siècles.
Karl von Noorden. Die nahrungsweise.
Paul d'Egine. De ratione victus.
Charles Picard. La vie privée de la Grèce classique.

