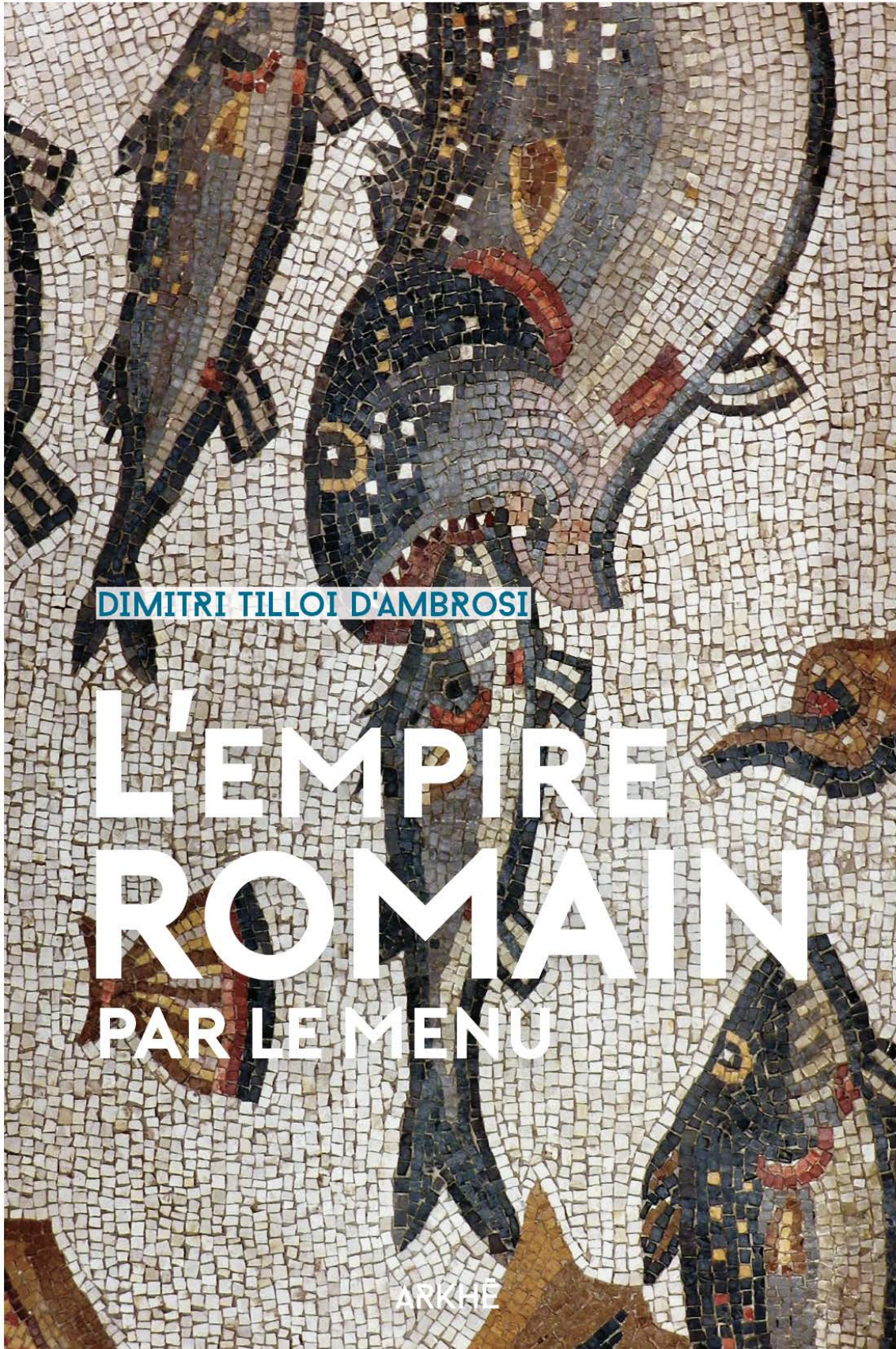


# ARKHÈ

**SORTIE LE 25 OCTOBRE 2017 | DIMITRI TILLOI D'AMBROSI  
*L'EMPIRE ROMAIN... PAR LE MENU***



DIMITRI TILLOI D'AMBROSI

# L'EMPIRE ROMAIN PAR LE MENU

ARKHÉ

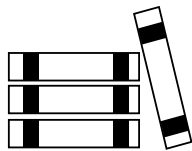


# L'EMPIRE ROMAIN

## PAR LE MENU

*Préférez-vous les langues de flamants roses, la laitance de murène, les glandes de sanglier, les têtes de perroquets, ou une mono-diète à base de fèves ? De l'orgie à l'ascétisme, des plantes miraculeuses aux régimes stricts jusqu'à la diététique, la diversité et le génie gastronomique romain continuent de hanter notre imaginaire et de nourrir notre quotidien. Nos préoccupations actuelles ne datent pas d'hier : déjà sous l'Empire, les Romains faisaient grand cas de la provenance des aliments, de leurs vertus médicinales et de leur exotisme. Cet ouvrage redonne vie à ce monde disparu et nous invite dans l'intimité des citoyens romains, sur les marchés, dans les cales des vaisseaux sillonnant la méditerranée, sous la tente des soldats ou dans les riches demeures des philosophes et des empereurs.*

*« Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es » : l'Empire Romain comme vous n'y avez jamais goûté.*



## À PROPOS DE L'OUVRAGE

L'histoire de l'alimentation ou *Food Studies*, est un champ d'étude en plein essor. Un nombre croissant d'époques et de civilisations voient leurs pratiques alimentaires disséquées. L'intérêt de cette démarche provient en grande partie de la transversalité du sujet avec d'autres disciplines, comme l'anthropologie ou la sociologie, qui permet d'ouvrir des perspectives nouvelles.

De fait, dans le monde romain, *manger* est un acte aux implications nombreuses, qu'elles soient sociales, économiques, culturelles, ou encore médicales. Aussi cet ouvrage s'appuie-t-il sur des sources variées afin d'appréhender au mieux les rites et usages qui entourent le repas : textes littéraires, archéologie, épigraphie, ou encore iconographie, qu'il s'agisse de célèbres passages de la littérature latine ou de documents inédits, comme certains graffiti de Pompéi.

Aussi ce livre évoque-t-il tout d'abord la préparation des aliments, de l'achat sur les marchés aux cuisines des riches demeures. Une attention particulière est ensuite portée au déroulement du repas lui-même, pour tenter d'expliquer la charge symbolique et les normes socio-culturelles qui l'entourent. L'itinéraire se conclut par une approche médicale et philosophique de la question du repas, à travers la diététique antique.

En effet, les préoccupations liées à la bonne digestion des aliments et leurs effets sur le corps occupent une place cruciale à l'époque. La mise en perspective des pratiques culinaires avec les préceptes diététiques constitue une approche neuve. Loin des idées reçues, l'auteur rétablit ainsi une vision plus proche des pratiques et des discours de l'époque sur le fait alimentaire, dévoilant une réalité historique riche et complexe.



## BIOGRAPHIE EXPRESS

Dimitri Tilloi-d'Ambrosi, agrégé d'histoire, prépare une thèse de doctorat en histoire romaine au sein de l'université Jean Moulin Lyon III et du laboratoire Hisoma. Ses recherches portent sur l'alimentation et la santé à l'époque romaine.



# INTERVIEW



*Bonjour Dimitri. Vous avez enquêté sur l'alimentation à l'époque romaine. Expliquez-nous comment et où on se procurait alors de la nourriture ?*

La question de l'approvisionnement se posait de façon beaucoup plus aigüe dans l'Antiquité qu'à notre époque. Il faut tenir compte des différences selon les espaces géographiques.

Dans les campagnes, ce sont surtout des circuits courts qui permettent de se procurer de la nourriture, peu de produits y sont importés. Les paysans vivent de leurs productions et sont soumis aux aléas des récoltes, dont une partie est vendue en ville. Des conserves et des salaisons sont prévues pour l'hiver et les périodes de soudure, car les disettes ne sont pas rares. Les textes d'agronomes romains regorgent d'informations sur ces différentes techniques de conservation.

Pour les villes, la situation est différente : les importations y sont nombreuses, surtout pour les villes côtières facilement accessibles, tandis que leurs propres marchés permettent de trouver des produits très variés. Les nombreuses amphores retrouvées témoignent bien de la vitalité des échanges de denrées alimentaires, comme les céréales, le vin, l'huile ou les sauces de poisson.

Pour la capitale, Rome, il existait pour les citoyens les plus modestes des distributions de nourriture, en particulier de céréales. C'était aussi un gage de paix sociale. Les zones d'activités marchandes, notamment celles dévolues aux produits alimentaires, occupent une place importante dans l'espace urbain.

De nombreux marchands ambulants parcouraient les rues des villes. N'oublions pas les fameuses auberges où l'on pouvait manger rapidement au comptoir, souvent comparés aux fast-foods modernes par les guides touristiques de Pompéi. C'était là un moyen pour ceux qui ne disposaient pas de cuisine chez eux de manger des plats préparés et chauds, une partie importante de la population urbaine était concernée par la fréquentation de tels lieux.

*L'alimentation différait-elle selon qu'on soit riche ou pauvre ?*

L'alimentation est un critère de différenciation sociale très fort dans le monde antique. Aussi, l'assiette du pauvre diffère profondément de celle d'un membre de l'élite. Pour les plus humbles, la ration alimentaire varie assez peu, elle repose en grande partie sur des céréales et des légumineuses, c'est avant tout l'apport énergétique qui est recherché. Pains et bouillies constituent leur ordinaire, les occasions de manger de la viande ou du poisson sont peu nombreuses. Dans les campagnes, les paysans sont parfois contraints de consommer des aliments à la limite du comestible, comme des racines ou des plantes sauvages. Les auberges permettaient de manger pour quelques sous, mais ces lieux de restauration où l'on servait notamment des ragoûts ou des salaisons souffraient d'une mauvaise réputation dans l'Antiquité. Les classes supérieures considéraient l'alimentation des plus modestes avec un certain



mépris, et apportait un soin tout particulier à éviter des aliments indignes de leur rang.

Pour les plus riches en effet, l'alimentation se distingue par sa variété et par la qualité des produits. Ils sélectionnent en priorité des aliments coûteux, notamment en raison de leur provenance lointaine, gage de qualité pour le monde antique. Les viandes et les poissons délicats, les sauces sophistiquées qui les accompagnent, sont autant de mets hors de portée des plus pauvres. Il existait une véritable gastronomie dont le recueil d'Apicius rend compte. De fait, le repas n'est pas chargé de la même signification sociale selon les catégories de population. Le repas du soir, la *cena*, constitue un véritable rituel de sociabilité pour les élites, c'est une occasion d'affirmer leur rang. Enfin, le cadre du repas variait grandement. Les plus riches invitent leurs convives dans des salles à manger aux décors raffinés, tandis que dans les villes, les plus pauvres vivent dans des logements exigus, les *insulae*, avec très peu de commodités, notamment en ce qui concerne les moyens de préparer les repas.

### ***La diététique romaine diffère-t-elle des pratiques contemporaines ?***

La diététique romaine, héritière du monde grec, revêt un sens beaucoup plus vaste que celui qu'on lui donne aujourd'hui. Elle concerne l'ensemble du mode de vie de l'individu : non seulement l'alimentation, mais aussi les activités physiques et sexuelles, ou encore le sommeil et les bains par exemple.

Il ne s'agit pas seulement de veiller à son poids, car la diététique est avant tout un moyen de se prémunir des maladies ou de les guérir en cas de problèmes de santé. La faible efficacité de la médecine antique permet de comprendre la grande importance des aliments dans ce système. Les aliments sont utilisés comme de véritables remèdes et permettent de corri-

ger les dérèglements du corps et d'en préserver l'équilibre. On retrouve dans notre société actuelle un écho de ces pratiques, où l'on prête une grande attention à la qualité des aliments, dans une quête personnelle toujours renouvelée de santé et de bien-être.

Les médecins antiques, dans leurs traités, livrent de très grandes précisions sur les aliments et les repas qu'il convient de privilégier. Ils insistent très lourdement sur la nécessité de faire preuve de la plus grande mesure dans les quantités de nourriture et de boisson, considérant non sans raison que tout excès est mauvais pour le corps. Cette approche s'avère complexe, le régime devant être personnalisé suivant la constitution physique, l'âge, le sexe, les activités pratiquées, les saisons et le climat... Il existe donc autant de régimes prescrits qu'il y a d'individus. Ces conceptions sont par ailleurs largement inspirées par la théorie des humeurs, à la base de la médecine gréco-romaine. Toutefois, là encore, seuls les plus riches peuvent réellement mettre en pratique ces conseils médicaux, car la diététique antique suppose une alimentation variée.

### ***Les orgies existait-elles vraiment ?***

Au risque de décevoir les lecteurs, les orgies relèvent plus du mythe que de la vérité historique ! Les débordements ont pu exister. Toutefois ils demeurent anecdotiques, et on les retrouve plutôt dans les biographies d'empereurs et dans les textes satiriques, où les auteurs antiques n'hésitent pas à noircir le trait. L'œuvre de Pétrone, le *Satyricon*, qui fut d'ailleurs adapté au cinéma par Fellini, est pour beaucoup dans cette vision faussée du banquet chez les Romains. Le repas gargantuesque qui est servi lors de la réception organisée par l'affranchi Trimalcion ne reflète absolument pas le repas classique des Romains, il s'agit là davantage une parodie.

Ainsi, les images mettant en scène des Romains ivres et prêts à se faire vo-



mir pour manger de nouveau relèvent essentiellement d'une construction contemporaine. La peinture (pompière) du XIX<sup>e</sup> siècle a souvent mis en scène cette prétendue décadence morale des Romains. Mais ce sont surtout les péplums qui ont popularisé ces scènes d'orgies, autour de personnages exceptionnels comme Caligula ou Néron.

En réalité, contrairement aux idées reçues, les Romains étaient très pudiques et rejetaient l'absence de contrôle de soi, indigne du citoyen. Il était d'ailleurs très mal vu de se goinfrer et de s'enivrer à table, puisque l'homme romain doit faire preuve de dignité et de retenue pour tenir son rang.

Enfin et surtout, rappelons que le mot orgie renvoie à un rituel religieux spécifique, en lien avec Bacchus. Lors de ces cérémonies, l'ivresse doit permettre d'entre en communion avec la divinité, comme lors de la célèbre fête des Bacchanales. On est ainsi loin de la recherche d'un plaisir sans bornes !

### ***Quel était le discours des philosophes et moralistes romains autour de l'alimentation ?***

Entre la fin de la République et le Haut-Empire, la philosophie stoïcienne pénètre les strates supérieures de la société romaine : Cicéron, Sénèque ou encore Marc Aurèle sont imprégnés de ces idées provenant du monde hellénistique. Les excès et l'attachement trop important aux plaisirs

de ce monde n'échappent pas à la condamnation des stoïciens. Les philosophes appellent à une mesure qui doit être source de vertu. Sénèque affirme qu'une alimentation trop riche et abondante est source de maladies, mais aussi, par extension, de corruption du corps et de l'âme. Celui-ci rédige d'ailleurs dans l'une de ses *Lettres à Lucilius* un véritable réquisitoire contre les séductions de la gastronomie. Il y regrette que ses contemporains délaissent les choses de l'esprit pour les plaisirs de la table. N'oublions pas que la société romaine, dès la République, est encadrée par une morale très contraignante. Il s'agit alors d'inculquer aux Romains la force morale nécessaire qui leur permettra de servir au mieux la cité au sein des institutions politiques mais aussi à la guerre. Or, se confondre dans la gourmandise et vivre pour faire bonne chère entraîne, aux yeux de moralistes comme Caton, le risque de s'amollir et de ne plus pouvoir servir convenablement sa cité.

En revanche il n'existe pas de réels interdits alimentaires liés à la religion. À l'exception — notable mais rare — des Pythagoriciens, qui rejettent la consommation de viande et privilégient un régime végétarien, guidés par des convictions religieuses (ils croient en la réincarnation).



# SOMMAIRE

## PRÉFACE

Yann le Bohec

---

## DIS-MOI CE QUE TU MANGES...

---

## I. PRÉPARER

- *Faire son marché à Rome*
  - Les aliments, des marqueurs socio-culturels
  - Art de la cuisine et bouillie populaire
- 

p. 71

## II. MANGER

- Inviter et être invité, l'hospitalité romaine
- Au coeur du *triclinium*
- Au-delà du mythe orgiaque

## III. DIGÉRER

- *Manger pour se soigner*
  - La diététique en pratique
  - Latrines, égouts et squelettes
- 

## UNE FENÊTRE OUVERTE

---

## RECETTES

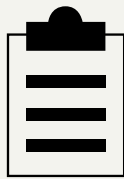
---

p. 181

## NOTES

---





## FICHE TECHNIQUE

Titre : *L'Empire Romain... Par le Menu*

Auteur : Dimitri Tilloi-D'Ambrosi

Genre : Histoire | Société

ISBN : 978-2-918682-36-3

Prix : 18,90 €

Format : 240 pages | 8 illustrations couleur

## LA MAISON

Les éditions Arkhê explorent les questions qui agitent nos sociétés, de l'histoire à la sociologie en passant par la biologie. Les livres que nous publions apportent un éclairage impertinent et exigeant sur le monde. Ils contribuent à diffuser les savoirs et à éclairer les débats à venir.

## CONTACTS

### CATHERINE SOMON

Directrice associée &

Responsable de communication

+ 33 (0)6 21 14 28 83

[catherine.somon@arkhe-editions.com](mailto:catherine.somon@arkhe-editions.com)

 Les Éditions Arkhê

 @ArkheEditions

### Adresse

27 rue de Meaux

75019 Paris

### Diffusion/Distribution

Belles-Lettres

## HOMO HISTORICUS

*Homo Historicus* explore les grandes questions historiques de l'Antiquité à nos jours. Entrez de plain-pied dans l'histoire des hommes et des sociétés !



