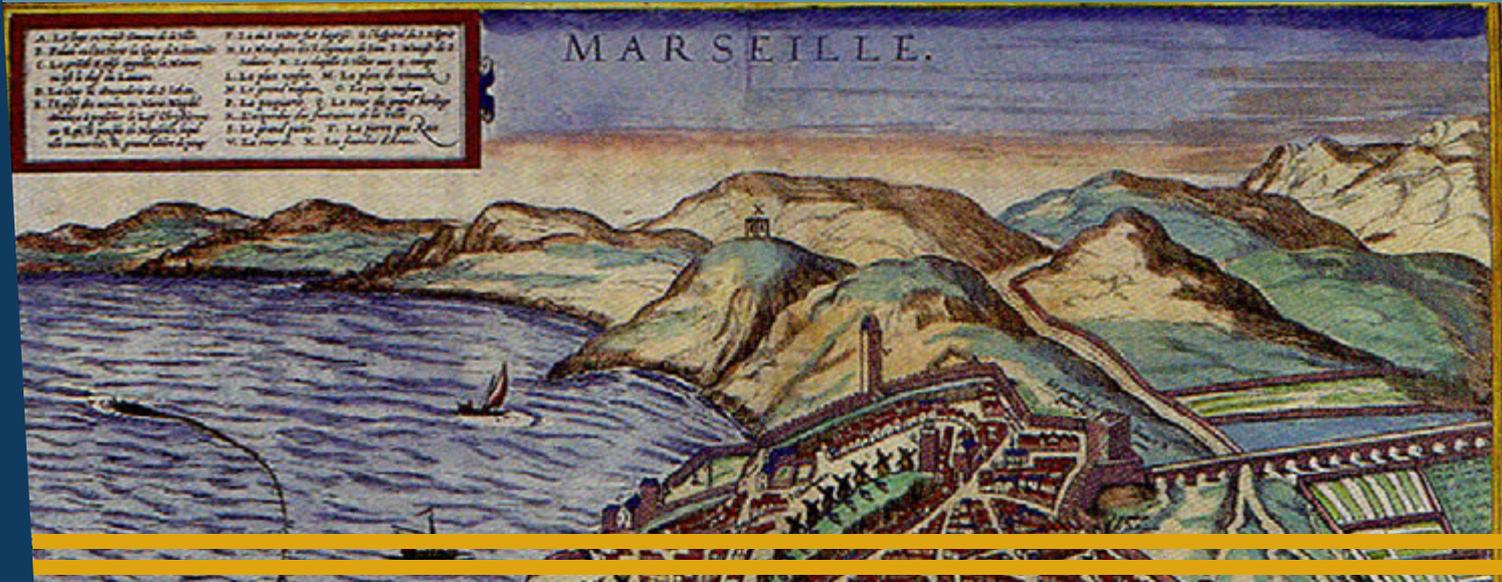


La Gazette

DU PATRIMOINE MARITIME EN MÉDITERRANÉE



SOMMAIRE

EDITO

Bruno TERRIN

3

ARTICLES

Marseille médiévale, 4 villes pour une cité

Par Christian Guy Favre

4-8

Le lait, pour les humains ou pour les veaux?

Marie Josèphe Moncorgé

9-12

PORTRAIT

Geber, le savant qui avait 1000 ans d'avance
sur son temps

13

ACTUALITÉS

Blue Africa Summit

14-15

Une nouvelle aventure pour Amanda

16

RECETTE

Jarret de porc confit au miel et aux épices

17

SOUTENIR LA NAVALE

18

LE GRIFFON

19

Chers lecteurs, chères lectrices, chères et chers amis, en cette période de tensions internationales, d'éclatements de conflits, de montée de l'antisémitisme, **l'Histoire nous apporte son éclairage et une lueur d'espoir.**

Les pays riverains de la Méditerranée, les îles, ont été influencés par les conquêtes, migrations, échanges commerciaux, culturels...

Christian Guy Favre nous rappelle la présence des Sarrasins, Berbères islamisés, dans le Comté de Provence, dès le VIII^{ème} siècle et la reconquête qui s'en suivit, suite à l'enlèvement de l'Abbé de Cluny.

Nous (ré)apprenons également le partage de la cité phocéenne, au XII^{ème} siècle, entre la noblesse, le clergé, la commune naissante.

Marseille, dont les quartiers sont séparés par les métiers, corporations, divisés par religions, avec deux quartiers spécifiques pour les Juifs, les «juiveries», où ils étaient considérés.

4 villes en une cité, 110 villages aujourd'hui, il faut cesser d'opposer les quartiers Nord aux quartiers Sud.

Les sarrasins ont introduit le ... sarrasin, blé noir, dont **Marie-Josèphe est l'intarissable historienne sur les produits méditerranéens.**

C'est autour du lait qu'elle nous développe les raisons naturelles de son utilisation et de l'intolérance au lactose. Un sujet passionnant.



Les érudits, savants, scientifiques, mathématiciens, philosophes, juristes ... de la civilisation arabo-musulmane, ont énormément apportés à l'Occident. Comme Averroès (Abū al-Walīd Muḥammad ibn Ruchd), Geber (Jabir Ibn Hayyan) sont un exemple.

L'évolution économique portuaire marocaine m'a toujours fasciné, **quel bel exemple. Le Port de Tanger a accueilli le 1^{er} « Blue Africa Summit »**, pour établir la première carte des enjeux majeurs de l'Afrique maritime d'ici 2030.

Après 2 ans parmi nous , en alternance, Amanda part pour de nouvelles aventures. Une page se tourne, comme celles de La Gazette, dont elle a été un pilier ; sans elle, votre web magazine n'aurait jamais vu le jour. Merci Amanda.

Bonne lecture patrimoniale et maritime.

ÉTÉ 972 : UN LOURD CONVOI TRAVERSE LES ALPES À DESTINATION DE LA BOURGOGNE. MAYEUL, ABBÉ DE CLUNY, LÉGAT DU PAPE, INTIME DU NOUVEL EMPEREUR OTTO I DER GROSSE, DE L'IMPÉRATRICE ADÉLAÏDE DE BOURGOGNE ET DU DUC DES FRANCS, HUGUES CAPET, REJOINT SON ABBAYE APRÈS AVOIR ASSISTÉ À ROME AU MARIAGE DU FILS DE L'EMPEREUR, LE FUTUR OTTO II.

Depuis près d'un siècle des Sarrasins (Berbères islamisés), venus vers 889 d'Andalousie («al-Andalus») se sont établis en Provence orientale où ils ont fondé une sorte de principauté, voire de colonie de peuplement, d'Hyères à Fréjus dans le massif des Maures (ainsi désigné par éponymie) sous le nom de Djabal al-Qilal (la Montagne aux nombreux sommets) avec la place fortifiée de La Garde-Freinet («Farakshanit») pour chef-lieu. Reconnaisant l'autorité tutélaire de l'émir puis du calife de Cordoue (al Hakam II en 972), ils se sont également solidement implantés dans les Alpes, notamment dans la vallée de la Maurienne, et ont développé une fructueuse activité de piratage terrestre dans le Dauphiné, la Savoie, le Piémont, les Grisons et le Valais suisses. Ils ont aussi implanté une agriculture florissante et introduit la culture du sarrasin (blé noir).

DANS LA NUIT DU 21 AU 22 JUILLET 972 MAYEUL TOMBE DANS UNE EMBUSCADE AU PONT DU CHÂTELARD, PRÈS D'ORCIÈRES (VALAIS) (OU SELON D'AUTRES AUTEURS AU COL DU GRAND-SAINT-BERNARD OU ENCORE PRÈS DU FOREST-SAINT-JULIEN, EN CHAMPSAUR). IL EST PRIS EN OTAGE PAR UN COMMANDO DE SARRASINS QUI EXIGENT UNE COLOSSALE RANÇON DE 1000 LIVRES D'ARGENT. IL SERA RELÂCHÉ LE 15 AOÛT MOYENNANT PAIEMENT.



Ramier, Evêque de Marseille, 1213

Cet enlèvement a immédiatement un retentissement considérable. Il va marquer, en Provence, le début de la formidable renaissance politique, économique, juridique et intellectuelle qui va se développer en Europe occidentale aux XI^{ème} et XII^{ème} siècles. En effet l'émotion et l'indignation suscitées sont à proportion de l'immense popularité dont jouit Mayeul (devenu plus tard saint Mayeul) qui est né à Valensole dans une vieille famille provençale.

Dès sa libération un comte provençal charismatique, Guilhem Ier le Liberador, appuyé par son frère le comte Robaud Ier et par le comte de Turin, Arduino il Glabro, fédère la foule des seigneurs provençaux, à l'invocation du nom de Mayeul, et 124 ans avant la première croisade entreprend la reconquête de la Provence orientale ainsi que des passages des Alpes et la destruction définitive de la principauté musulmane du Djabal al-Qilal. Les Berbères sont successivement battus à Embrun, à Gap, à Riez, à Ampus et à Cabasse. Ils sont enfin écrasés à la bataille décisive de Tourtour puis leur dernier refuge, La Garde-Freinet, est rasé en avril 973. Guilhem Ier y acquiert la stature d'un chef d'Etat, le titre de «Liberador», la qualification de «Pater patriæ» (charte de 992) et les qualités reconnues de comte (972) et marquis de Provence (975/79). Répartissant les terres reconquises entre ses vassaux il est le

MARSEILLE MÉDIÉVALE, 4 VILLES POUR UNE CITÉ

fondateur de la féodalité provençale et de l'entité géo-politique que constitue désormais le comté de Provence, lui-même mouvant du royaume d'Arles (ou des Deux-Bourgognes) qui s'étend également sur le Dauphiné, la Savoie, la Bourgogne et le Valais, dont la frontière avec le royaume de France suit grosso modo le cours du Rhône et dont le souverain est alors Conrad III le Pacifique. La part importante prise dans les opérations militaires de «reconquista» du «Liberador» par le vicomte de Marseille, Guilhem Ier, distingue cette maison seigneuriale parmi les toutes premières lignées aristocratiques du pays. Outre ses possessions ancestrales à Marseille et dans les régions de Trets et d'Arles elle se voit attribuer des terres sur tout le littoral jusqu'au voisinage de Fréjus.

Néanmoins les vicomtes de Marseille se voient contraints de partager l'autorité sur la cité phocéenne avec les évêques : c'est la raison obvie pour laquelle lesdits évêques seront choisis pendant très longtemps au sein même de la maison vicomtale.

La séparation en deux villes administrativement distinctes n'est cependant nullement factice et se trouve attestée dès avant 1073.

C'est au XI^{ème} siècle que les évêques s'établissent sur la butte des Grands-Carmes et au XII^{ème} siècle qu'ils obtiennent l'autorisation de fortifier Roquebarbe (la Roche Barbare), ce qui sera réalisé dans la deuxième moitié du siècle, tandis que les remparts issus de la Porte-Galle prôche de la mer longeaient jusqu'alors le pied de Roquebarbe, englobant le quartier Saint-Martin (à l'intersection Colbert / Belsunce) avant d'obliquer vers le faubourg de La Calade (Canebière / Paradis) et le plan Fourmiguier (bas de La Canebière). Dans cette enceinte la ville épiscopale dont la seigneurie appartient à l'évêque, également appelée Ville Haute ou ville des Tours, s'étend au nord. La ville vicomtale au sud, ou Ville Basse, s'étire tout au long de la rive septentrionale du Vieux-Port, y compris les installations portuaires, le bourg de Sauvette (Les Accoules) et le grand marché dominé

par la forteresse du Tolonée (près de La Canebière) où siège la cour vicomtale et les services de péage et de douanes. Le 17 octobre 1164 l'archevêque d'Arles et l'évêque de Carpentras rendent une sentence arbitrale délimitant précisément et définitivement les deux villes et offrant la particularité de prévoir une procédure de prévention des conflits. Il y est précisé d'autre part que les sujets de l'évêque se voient reconnaître le droit d'utiliser le Vieux-Port en franchise de taxes et que les vicomtes n'exercent plus aucuns droits dans la Ville Haute sauf sur les censes et biens immobiliers qu'ils y possèdent comme le fameux Château-Babon («Castrum Babonis», au sommet de la butte Saint-Laurent). Les évêques marseillais Raimond de Soliers et Pèire Ier, soupçonneux et inquiets,



L'Empire -XI -XIIe siècles

prennent la précaution de faire approuver préventivement les termes de l'accord soumis à arbitrage par les papes Innocentius II (1141), Eugenius III (1148) et Anastasius IV (1153) ainsi que par l'empereur Friedrich I. Barbarossa (Frédéric Barberousse) (17/4/1164) dès lors que le royaume d'Arles était devenu en 1032/33 l'un des états constitutifs du Saint-Empire romain.

Mais une troisième autorité intervient à Marseille : il s'agit de l'abbaye de Saint-Victor qui relève immédiatement du Saint-Siège et dispute âprement ses prérogatives tant aux évêques (droit de sépulture, de mortelage, etc) qu'aux vicomtes (confins Canebière / Paradis, etc). Les juridictions des villes abbatiale et vicomtale sont délimitées par une colonne sur le plan Fourmiguier (bas de La Canebière). **La puissance de l'abbaye de Saint-Victor est telle qu' elle lui vaut à diverses reprises l'hostilité plus ou moins vive de la population. Il s'agit de la première autorité religieuse et morale du Midi qui connaît son apogée dans la première moitié du XIIème siècle**, autorité et puissance qu'elle tire notamment de son soutien sans faille à la réforme grégorienne menée par les papes Gregorius VII et Urbanus II. Plus de 30 abbayes lui sont subordonnées en vue d'être réformées et ses dépendances comprennent tout le rivage sud du Vieux-Port (depuis 904), des terres importantes autour des remparts, tout le Val marseillais entre le plan Saint-Michel (place Jean-Jaures) et la colline de La Garde (ou une chapelle est élevée en 1214), le Rouet, Sainte-Marguerite, Saint-Just, Saint-Mitre, une partie de la vallée de l'Huveaune, Roquevaire, Auriol, etc. En outre, l'abbaye dispose de possessions dans les diocèses d'Aix, de Toulon, de Fréjus, de Riez, de Sisteron, de Gap, d'Embrun, de Vaison, de Digne, de Senez, de Glandèves, de Vence, d'Apt, de Carpentras, de Cavaillon, d'Avignon, d'Arles ainsi qu'en Auvergne, en pays mondin (comté de Toulouse),



en Agenois, en Bigorre, à Gênes, à Pise, en Sardaigne, en Catalogne, à Tolède, etc.

Enfin une quatrième ville, la ville de la Prévôté et de l'Œuvre, apparaît en conséquence de la réforme des chapitres cathédraux par les conciles de Rome (1059 et 1063) qui imposent aux chanoines l'observance de la règle de Saint-Augustin et la constitution d'une manse canoniale. Cette dernière mesure place le chapitre à la tête d'un patrimoine qu'il va aspirer à gérer librement en s'affranchissant de la tutelle de l'évêque. Aux termes d'une sentence arbitrale rendue le 25 mai 1163 par les évêques de Carpentras et d'Antibes, en présence des vicomtes de Marseille, le prévôt du chapitre de la Major obtient le droit d'administrer les avoires canoniaux c'est-à-dire, au sein de la ville épiscopale, la partie nord-ouest de la cité, le long de la mer, comprenant le quartier de Château-Babon, la Prévôté, la Major, l'anse de l'Ourse et celle du Titol, la Trinité et la Porte-Galle. L'évêque conserve sous son autorité immédiate le nord-est avec la colline des Moulins, Roquebarbe et le quartier de Saint-Cannat ainsi

qu'un droit supérieur de juridiction sur toute la Ville Haute, y compris la ville de la Prévôté, dont il demeure le seul représentant officiel à l'égard des autorités étrangères.

Déjà la conjonction de la réappropriation des terres et du développement des baux ruraux à mi-fruit, de l'essor démographique, de l'expansion urbaine, de la reprise du grand commerce maritime et de la relative prospérité qui en découle déclenche l'émergence d'une cinquième autorité : le pouvoir communal. À l'instar des villes d'Italie du nord (apparition du consulat à Pise en 1094, à Asti en 1095, à Gênes en 1099 ou l'ancêtre des Grimaldi, Ottone Canella, exerce la fonction en 1133, etc) mais aussi d'Arles (1131) et d'Avignon, le peuple marseillais cherche à s'organiser et va, pacifiquement, racheter au fil du temps et des opportunités les droits indivis des vicomtes.

La Commune va donc naître et se développer dans la Ville Basse. La date d'instauration du consulat à Marseille reste ignorée mais le plus ancien document en attestant date du mois d'août 1178. A cette époque six consuls représentent officiellement la Ville Basse et leurs noms ont été conservés : Guilhem Vivaud, Guilhem Catalan, Guilhem Anseume, Marin de Sala, Guilhem Iteri et Pon Isnard. En 1194 la cour consulaire siège chez un particulier (Bertrand Fabre) qui l'accueille dans sa demeure au voisinage du Tolonée : elle connaît des enregistrements d'actes (notamment de ventes immobilières) et détient probablement un pouvoir de juridiction gracieuse voire des attributions en matière de voirie et de police sous l'autorité des représentants des

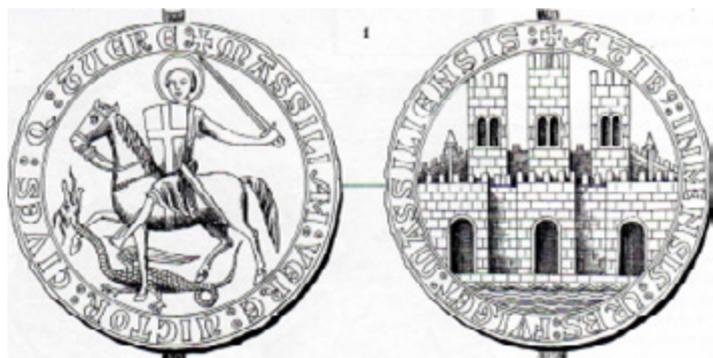
vicomtes («bajuli»). Le consulat disparaîtra ensuite pour faire place à la Confrérie du Saint-Esprit dont les recteurs se chargeront à la fin du XIIème siècle et au début du XIIIème siècle d'acquiescer l'ensemble des droits des vicomtes à l'autorité desquels elle se substituera.

MAIS QUEL EST DONC CE PEUPLE MARSEILLAIS ?

On distingue d'abord **les clercs** qui jouent un rôle privilégié et disposent d'une part importante du pouvoir politique puisque trois des quatre villes sont placées sous leur administration. Toutefois la Ville Basse vicomtale, la plus importante, économiquement et démographiquement parlant, leur échappe.

Les chevaliers adoués («milites») sont les anciens hommes libres qui, en contrepartie de revenus fiscaux ou de fiefs doivent à leur suzerain le service de garde, de guerre et d'assistance judiciaire. Leur nombre à Marseille, difficile à établir, paraît très réduit car ils ont rapidement et largement fusionné avec la riche classe bourgeoise. À la différence des autres cités, notamment d'Arles ou d'Avignon, ils ne disposent donc pas d'une représentation distincte au Conseil municipal.

La classe laïque dirigeante comprend les prudhommes («probi homines»), les bourgeois («burgenses») et les négociants («mercatores») c'est-à-dire les propriétaires fonciers et les maîtres du commerce maritime. L'essor spécifique du grand négoce à Marseille a eu pour conséquence le développement considérable des professions d'avocat («causidici»), de notaire, d'homme de loi («legiste», «jurisperiti») et de changeur («campsores») peu représentées à Arles ou à Avignon.



Commune de Marseille en 1243

Viennent ensuite les plus nombreux : les artisans, les gens de métier ainsi que leurs ouvriers et employés parmi lesquels on note la prévalence écrasante des métiers maritimes (pêcheurs, cordiers, fustiers, calfats, corroyeurs, boutiers, fabres, etc). Le regroupement de la population active par professions est particulièrement précoce à Marseille ou, dès 1218, les chefs de métier sont membres de droit du Conseil municipal. À partir de la fin du XII^{ème} siècle rues, et même quartiers, sont nommés d'après les métiers dominants qui y sont exercés.

Une mention particulière doit être réservée aux Juifs qui forment une très importante communauté (supérieure en nombre à celles de Montpellier, d'Arles ou d'Avignon) et bénéficient d'un traitement exceptionnellement avantageux à l'époque considérée. Le droit de citadinage leur est en effet reconnu et, à titre de citoyens marseillais, ils ne sont pas tenus à l'écart de la vie communale (un acte de 1248 précise «*Nos, ... judei, cives Massilie*» et l'article 32 du livre IV des Statuts de Marseille précise «*Constituimus deinceps observandum ne aliquis civis Massilie, christianus vel judeus* »...). Cependant ils sont regroupés dans deux quartiers dénommés juiveries dont l'un dans la Ville Basse et l'autre dans la Ville Haute. Les deux juiveries sont placées sous la protection et la juridiction de l'évêque (y compris, par exception, celle de la ville vicomtale). Oui, une seule cité en quatre villes :

cette singularité n'a pourtant jamais entamé l'unité fondamentale de cette métropole dans l'espace mais aussi dans le temps puisque l'on peut discerner aujourd'hui encore la permanence, voire la rémanence, de certains traits caractéristiques qui paraissent, en qualités comme en défauts, avoir perduré dans la collectivité de ses habitants malgré les brassages de population et la biodiversité humaine qui est la sienne. La personne morale est-elle donc dotée d'une sorte de personnalité physique indépendante de celle des membres qui la composent ? On songe à Alphonse de Lamartine

**« Objets inanimés, avez-vous donc une âme
Qui s'attache à notre âme et la force d'aimer ? »**

Mais une cité, somme de la vie des hommes qui y demeurent et y ont demeuré, appréhendée au travers de son histoire, peut-elle être assimilée à un objet inanimé ? Il semble plus congru d'invoquer à cet égard l'Académicien français et Majoral du Félibrige que fut André Chamson :

**« Savèn que lis oustau perdu dins la garrigo
Soun fa 'mé li rassié dis antiqui toubèu
E que lou jour que passo i jour passa nous ligo
Coume l'erso a la mar e la lus au soulèu. »**

**« Nous savons que les bastides perdues dans la garrigue
sont faites des pierres mêmes des tombeaux antiques
Et que le jour qui passe aux jours passés nous lie
Comme la vague à la mer et la lumière au soleil. »**

Bibliographie abrégée:

- (Victor-Louis BOURRILLY: "Essai sur l'Histoire Politique de la Commune de Marseille des Origines à la Victoire de Charles d'Anjou (1264)"; Librairie d'Histoire de la Provence, Aix-en-Provence 1926.
- Louis BLANCARD: «Iconographie des Sceaux et Bulles conservés Dans la partie antérieure à 1790 des Archives Départementales des Bouches-du-Rhône». Archives Départementales, Marseille 1860.
- Louis BLANCARD: 'Inventaire-Sommaire des Archives Départementales Antérieures à 1790, Bouches-du-Rhône'; Paris 1875.
- Paul-Albert FEVRIER & autres: «La Provence des origines à l'an mil»; Ouest-France, 1989.
- Pierre GWRAL & Paul AMARGIER: "Histoire de Marseille"; Mazarine, Paris 1983.
- Edouard BARATIER (sous la direction de): "Histoire de la Provence"; Privat, Toulouse 1969.
- Jean LA CAM: "Les Sarrazins dans le Haut Moyen-Age Français"; Maisonneuve et Larose, Paris 1965.
- Edouard BARATIER & Georges DUBY & Ernest HILDESHEIMER (sous la direction de) «Atlas Historique, Provence, Comtat Venaissin, Principauté de Monaco, Principauté d'Orange»; Armand Colin, 1969.
- Ad. CREMIEUX (thèse soutenue à Paris): "Le VI^{ème} Livre des Statuts de Marseille"; Aix-en-Provence 1917.
- Bernard MERDRIGNAC & Patrick MERIENNE: "Le Monde au Moyen Age"; Guest-France 2003.»

LE LAIT, POUR LES HUMAINS OU POUR LES VEAUX ?

LES HUMAINS, UNE FOIS SEVRÉS, SONT SOUVENT TOLÉRANTS AU LACTOSE S'ILS SONT ORIGINAIRES D'UNE RÉGION D'ÉLEVAGE. LES PRODUITS LAITIERS, SELON LES DIÉTÉTIQUES, SONT BONS OU MAUVAIS POUR LA SANTÉ.

Le lait est sécrété par les glandes mammaires des femelles mammifères à placenta. Les bébés mammifères (dont les bébés humains) sont donc programmés génétiquement pour boire le lait de leur mère.

LE LAIT, LA GÉOGRAPHIE ET L'INTOLÉRANCE AU LACTOSE

Le système digestif des humains est programmé pour que les bébés boivent le lait de leur mère : le lait est digéré grâce à la présence d'une enzyme (la lactase), que tous les mammifères possèdent à la naissance, mais qui disparaît au sevrage du bébé. Quand les bébés grandissent, ils deviennent ou non buveurs de lait majoritairement en fonction du climat et de la géographie. **Les groupes de population qui, traditionnellement, n'ont pas accès aux laitages, sont donc intolérants au lactose.** Mais l'évolution a créé des humains qui digèrent bien le lait : ceux qui, au cours du temps, se sont habitués à boire du lait ou manger des laitages.

Cela explique pourquoi les Asiatiques et les Amérindiens sont intolérants au lactose de 80 à 100 %, alors que les Européens (ou les Américains blancs dont les ancêtres étaient européens) sont intolérants au lactose entre 2 et 23 %



selon les régions d'origine. Les Juifs ashkénazes, issus d'Europe centrale, sont davantage intolérants au lactose (60 % à 80 %) que les juifs sépharades, provenant de régions traditionnellement laitières (Proche Orient, Maghreb, Espagne).

Les Inuits éleveurs de rennes (Sibérie, Laponie) pouvaient, autrefois, boire le lait de leurs rennes, mais les Inuits mangeurs de phoques ou de caribous (Groenland, Canada, Alaska) n'avaient pas de mammifères domestiques sur leur territoire. Les peuples des forêts tropicales et équatoriales d'Afrique ou d'Asie ne connaissaient pas de mammifères domestiques, en raison des maladies liées au climat, alors que Peuls du Sahel ou Massaïs d'Afrique de l'Est sont traditionnellement éleveurs de zébus.

Les Amérindiens n'avaient pas de mammifères producteurs de lait sur leur territoire : le lama et les autres camélidés américains n'étaient pas élevés pour une production de lait, mais pour leur viande. Les bisons n'étaient pas des animaux domestiques. Les aborigènes d'Australie n'ont jamais été en contact avec des mammifères laitiers avant l'arrivée des Occidentaux, etc.

En revanche, les Européens, les Indiens, les Tibé-



LE LAIT, POUR LES HUMAINS OU POUR LES VEAUX ?



tains, les Mongols, les peuples du Proche Orient ou des régions turcophones boivent du lait ou mangent du fromage ou du yaourt depuis au moins 5 000 ans : **une mutation génétique est apparue vers 10 000 ans av. J.-C., permettant aux êtres humains de ces régions de devenir majoritairement tolérants au lactose.**

LAIT FERMENTÉ, YAOURT ET FROMAGE

Au Néolithique, les éleveurs commencent à élever, selon les zones favorables à l'élevage des mammifères laitiers, vache, zébu, bufflonne, chèvre, brebis, chamelle, yak, jument, pour leur lait. Comme le lait, en période estivale, a du mal à se conserver, ils apprennent vite à le laisser fermenter (lait caillé ou yaourt) ou ils le transforment en fromage. Ces dérivés du lait se révèlent plus digestes que le lait simple pour les intolérants au lactose, lequel est dégradé par les ferments lactiques.

On a trouvé des faisselles et des traces de laitages séchés dans des poteries de la civilisation de l'Indus au 3e millénaire av. J.-C., ainsi que des traces d'un commerce de produits laitiers vers la Mésopotamie et la Péninsule arabique.

Si lait caillé, lait fermenté et fromage sont connus dès le Néolithique, le yaourt semble plus récent. L'oxygala gréco-romain est-il déjà un yaourt ou encore un simple lait fermenté ? Le dahi ou dahbi indien que l'on retrouve dans les

légendes de l'enfance de Krishna est-il déjà un yaourt ? En tout cas, **lait fermenté et yaourt (appelé laban mâst) sont déjà cités dans un livre de cuisine de Bagdad au 10e siècle.** Le mot yoğurt est d'origine turque et figure dans un dictionnaire arabe-turc au début du 11e siècle. **Le yaourt est-il originaire de Mongolie ou du Bassin Méditerranéen ?** Il met du temps pour arriver des Balkans

en France où on commence à en fabriquer au début du 20e siècle.

DIÉTÉTIQUE ET PRODUITS LAITIERS

Le lait, c'est pour les veaux, disent les naturopathes qui estiment que la consommation de laitages favorise les risques de cancer. Ils recommandent d'éviter le lait de vache et de privilégier le lait de jument et de chèvre. Ils préfèrent aussi le fromage de chèvre ou de brebis. Dans les pays de la Méditerranée, l'élevage de vaches était, autrefois, moins développé que celui des chèvres et brebis. Le climat ne favorisant pas la conservation du lait, c'est pourquoi, le lait de chèvres et de brebis était transformé en fromage. La diététique hippocratique ne conseillait pas la consommation du fromage, classé froid et humide quand il était frais et froid en sec quand il était fait.

En Inde, patrie des vaches sacrées, le lait est à la base des mythes de création : du barattage de l'Océan de lait par Vishnu et Shiva, naissent la santé, la richesse, la mousson et la vache Surabhi, promesse d'abondance. La diététique ayurvédique est donc très favorable au lait, alors que la diététique chinoise en déconseille la consommation !

LE LAIT, POUR LES HUMAINS OU POUR LES VEAUX ?

En Occident moderne, le lait est considéré comme source de calcium, indispensable à la bonne santé des os, quant à la diète méditerranéenne, elle recommande une consommation modérée de lait mais une consommation quotidienne de fromage, lequel est pourtant accusé de favoriser l'augmentation du cholestérol par certaines études !

Les purs végans ne consomment aucun produit laitier, contrairement aux végétariens. Il y en a donc pour tous les goûts !

LA NOURRICE, UNE MICRO USINE À LAIT PENDANT DES SIÈCLES

Ne soyez pas choqués de voir un paragraphe sur l'allaitement dans un article traitant du lait de vache et d'autres mammifères : l'être humain est au départ un mammifère et nos ancêtres n'avaient pas obligatoirement la même vision que nous, un peu idéalisée, de l'allaitement.

Depuis l'Antiquité, quand la mère mourrait en couche (ce qui était fréquent chez les femmes avant les années 1950) ou qu'elle n'avait pas assez de lait, le bébé était allaité, autrefois, par une nourrice. La nourrice était généralement une femme de milieu populaire venant de perdre son enfant ou ayant une lactation suffisamment abondante pour partager son lait entre son propre enfant et celui d'une autre. Les femmes au lait abondant et capables de grossesse multiples devenaient nourrices professionnelles. Les enfants allaitant la même nourrice étaient appelés frère et sœur de lait.

Également depuis l'Antiquité, il était habituel que les femmes de la haute société ou des classes aisées n'allaitent pas leurs enfants : cette pratique de l'allaitement étant jugée trop populaire car elle mobilisait trop la mère au service de l'enfant, elle risquait d'abîmer sa poitrine et les rapports sexuels étaient tabous pendant



cette période jusqu'au 17^e siècle. Ce qu'on appelle maintenant l'instinct maternel et les rapports affectifs mère/enfant ne fonctionnaient pas de la même manière avant la deuxième guerre mondiale.

Les nourrices étaient généralement hébergées à domicile pendant la durée de l'allaitement. Parfois, les enfants étaient placés «en nourrice», c'est-à-dire envoyés, souvent à la campagne, chez une nourrice, qui pouvait les garder plusieurs années. On a oublié qu'il a existé un vrai marché nourricier dans toute l'Europe, pendant des siècles. Par exemple, à Lyon existait un bureau des nourrices de 1779 à 1936 et on estime que, vers 1900, près de la moitié des enfants étaient allaités par des nourrices. Dans cette tradition, par exemple, ma grand-tante, fille d'une simple épicière dans la petite ville industrielle de Crest, dans la Drôme, a été mise en nourrice dans un village du Diois, à 35 km de là, dès sa naissance en 1892.

LE LAIT, POUR LES HUMAINS OU POUR LES VEAUX ?

BUREAU DE NOURRICES

AUTORISÉ PAR ARRÊTÉ PRÉFECTORAL DU 4 JUIN 1844.

G. POMMEREUIL

DIRECTEUR

24, rue du Cherche-Midi (Faubourg Saint-Germain)

MAISON FONDÉE EN 1838

CONDITIONS POUR LE PLACEMENT DES NOURRICES SUR LIEU

1^o Le bureau en procurant une nourrice se chargera de veiller à l'exécution des différents articles de la loi du 23 décembre 1874 et à l'Ordonnance de Police du 1^{er} février 1878. Il n'accepte aucune responsabilité en ce qui concerne les faits qui pourraient motiver le renvoi de la nourrice QUARANTE-HUIT HEURES APRÈS SON PLACEMENT ; toute réclamation qui parviendra au bureau passé ce délai ne sera pas prise en considération.

2^o Les parents, en prenant la nourrice, devront verser pour frais de bureau la somme de CINQ FRANCS. Dans aucun cas cette somme ne leur sera rendue.

3^o Les parents devront de plus, en louant la nourrice, lui remettre la somme de TRENTE FRANCS pour le renvoi ou le placement de son enfant. Dans le cas où les parents ne conserveraient pas la nourrice, cette somme de trente francs ne pourrait leur être remboursée, si l'enfant de cette femme était déjà parti ou placé.

Grand choix de Nourrices sur place.

la découverte de la stérilisation du lait et la fabrication des laits en poudre permettent le développement de l'allaitement par la mère au biberon ou au sein.

Actuellement, l'allaitement au sein est vivement encouragé par la médecine car il protège la santé de l'enfant, diminue les risques d'allergie et d'infections. Il est considéré comme économique et écologique, mais il est souvent incompatible avec le travail des femmes.

Maupassant décrit les nourrices de la manière suivante : *« Elles vont, les grosses femmes pleines de lait, en se balançant et en se souvenant des prés, sans autres idées et sans autres désirs que ceux du pays délaissé... De temps en temps, elles s'asseyent, ouvrent leur robe et versent dans la bouche goulue du petit être assoiffé le flot blanc qui gonfle leurs poitrines ; et le passant qui se promène croit sentir passer dans le vent une bizarre odeur de bêtes, d'étable humaine et de laitages fermentés. »*

Les femmes anglaises redécouvrent les vertus de l'allaitement plus tôt que les femmes françaises. Puis la mode, les recommandations médicales,

CONCLUSION

Comme pour la majorité des aliments, nous jugeons le lait et les laitages en fonction de notre vision du monde. Malgré des études scientifiques nombreuses, aucune unanimité sur les avantages ou les inconvénients de boire du lait et manger des laitages. Quant à l'instinct maternel d'allaiter son enfant, nous imaginons souvent qu'il s'agit d'un comportement immuable, inhérent à la nature humaine, oubliant que **la culture a beaucoup modifié le comportement «naturel» des humains depuis l'arrivée d'Homo sapiens.**



Par Marie Joséphe Moncorgé

PORTRAIT : GEBER, LE SAVANT QUI AVAIT 1000 ANS D'AVANCE SUR SON TEMPS

GEBER (JABIR IBN HAYYAN) ÉTAIT UN SAVANT QUI A VÉCU AU VIIIÈ SIÈCLE. NÉ À TUS, UNE VILLE DE L'ACTUEL IRAN, VERS 721, JABIR A ÉTÉ ÉLEVÉ DANS UNE FAMILLE DE MÉDECINS ET DE SAGES.

Son esprit curieux l'amène à s'intéresser, entre autres, à toutes les sciences de l'époque. Avec presque un millénaire d'avance sur son temps, **il est l'un des premiers à avoir expérimenté et appliqué des méthodes scientifiques rigoureuses**, notamment pour l'étude de la matière et des réactions chimiques. **On lui doit les techniques de séparation et de purification des composants** encore utilisées aujourd'hui comme la distillation, la cristallisation et ou encore la sublimation

Ses écrits ont été traduits et étudiés en Europe à partir du XII^e siècle, et ils ont grandement contribué au développement de la chimie occidentale. **Son héritage immense est cependant peu connu en Occident** alors que ses travaux ont influencé de nombreux scientifiques et philosophes tout au long de l'histoire.



Portrait de Geber (Codic Ashburnhamiani 1166)
Biblioteca Medicea Laurenziana, Florence.



L'alambic de Jabir Ibn Hayyam dans son trait « Kitab al Kimiya », VIII^e siècle, British Library, Londres.

Geber est un des exemples des savants de cette civilisation arabo-musulmane qui fut dans le Haut Moyen Âge, du VIII^e au XIII^e siècle, à la pointe de la modernité dans les domaines aussi divers que l'astronomie, la médecine, la physique, la chimie, la botanique, l'architecture, etc. C'était aussi l'époque où nombre de penseurs, philosophes et hommes de sciences s'exprimaient en arabe alors qu'ils étaient persans, juifs, berbères, andalous, etc.

ACTUALITÉS

AUX CROISEMENTS DE LA MER MÉDITERRANÉE ET DE L'OcéAN ATLANTIQUE, ENTRE L'AFRIQUE ET L'EUROPE, AU MAROC, DANS LE VOISINAGE DU PORT TANGER MED, LA GRANDE CITÉ MARITIME DE TANGER ACCUEILLERA LA PREMIÈRE ÉDITION DU BLUE AFRICA SUMMIT LES 16 ET 17 NOVEMBRE 2023

Leaders politiques, élus des grandes villes et régions littorales africaines, responsables économiques, scientifiques, usagers de la mer et acteurs de la société civile **dialogueront deux jours durant pour établir ensemble la première carte des enjeux majeurs de l'Afrique maritime d'ici 2030.**

L'Afrique se révèle aujourd'hui comme une grande puissance océanique après s'être longtemps pensée comme « continentale », loin des grands enjeux maritimes : un « Continent île » en vérité, **fort de 37 états côtiers dont 4 archipels, riche de ses 30.000 km² de littoral, de ses trois bassins méditerranéen, atlantique et indien**, à dix jours, au grand maximum, par voie maritime, de l'Europe, des Amériques ou de l'Asie. Cette découverte de son océanité, l'Afrique la vit pleinement désormais. Alors que plus de 200 millions d'Africains vivent aujourd'hui à moins de 50 kms du littoral, leur nombre devrait doubler d'ici 2030.

La croissance du continent dépend largement de ses échanges internationaux qui se font à plus de 90% par voie maritime. En témoignent ses grands ports, ses détroits et canaux, la puissante route orientale qui relie l'océan Indien, la Mer Rouge, la Méditerranée et l'océan Atlantique, l'Asie à l'Europe tout comme le canal de Mozambique qui trace le lien entre l'Asie et l'Amérique du Sud.



La dimension économique de cette « mer africaine » est centrale, illustrée par les flottes de pêche et de commerce : ressource halieutiques, énergétiques, flux de matières premières comme de produits manufacturés...

Un Océan qui est également un espace de mobilité pour les populations des pays africains.

Quant à la dimension stratégique et sécuritaire, elle n'est pas moindre face aux risques de la piraterie, des trafics illicites, de la pêche illégale et de la surpêche, autant de maux dont pâtissent largement les populations côtières...

ACTUALITÉS

L'Océan, c'est aussi l'ultime frontière, celle qui conduit des centaines de millions d'Africains à rejoindre le littoral, à s'y installer pour certains, à tenter la migration par la mer pour d'autres.

La mer africaine, sous la pression anthropique et celle des effets dramatiques du changement climatique, est en réel danger : littoralisation et urbanisation massive, érosion et élévation du niveau des eaux, salinisation des sols, pollutions plastique et industrielle, pillage et raréfaction de la ressources halieutique, perte de biodiversité...

Alors que les enjeux de gouvernance mondiale des océans, ceux de l'utilisation et de la répartition des ressources marines ainsi que la question de la sécurité alimentaire sont placés en haut de l'agenda des négociations internationales, le continent africain doit pouvoir faire entendre plus fortement sa voix.

LE BLUE AFRICA SUMMIT, ET CE DÈS SA PREMIÈRE ÉDITION, SE FIXE DONC UN TRIPLE OBJECTIF DE MOBILISATION :

- ENGAGER LES AUTORITÉS NATIONALES ET LOCALES DU CONTINENT À DÉVELOPPER DES ACTIONS INNOVANTES, TRANSFORMATRICES POUR LEUR LITTORAL, Y COMPRIS À TRAVERS DES PROJETS DE COOPÉRATION RÉGIONALE
- CONSTRUIRE AVEC LES ENTREPRENEURS AFRICAINS DES MODÈLES ÉCONOMIQUES ET FINANCIERS DURABLES
- ENCOURAGER LES INITIATIVES CROISANT L'EXPERTISE SCIENTIFIQUE, L'ENGAGEMENT CITOYEN ET LE DÉVELOPPEMENT AUX FINS DE LA PROTECTION DE L'OCÉAN

Autant d'enjeux dont l'importance ne fera que croître dans la décennie à venir et qui justifient que l'Afrique se dote de son propre rendez-vous, nécessairement récurrent, pour penser et prévoir, dans le cadre d'une économie bleue durable et d'un espace pacifié, la mer africaine de demain.

Abdeljalil Lahjomri

Secrétaire perpétuel
de l'Académie du Royaume
du Maroc

Pascal Lamy

Président
du Forum Mondial de la Mer
Coprésident de la
Fondation Afrique

Rym Benzina

Présidente
de la Saison Bleue

ACTUALITÉS

UNE NOUVELLE AVENTURE POUR AMANDA

Vendredi 23 juillet 2021, accompagnée de ton père, tu t'es présentée pour un premier entretien de stage en alternance, pour deux années.

Comme tu étais en avance et peut-être nous en retard, nous t'avons donné rendez chez Marie, au « Café des Messageries », lieu incontournable du Port, point de repère, notre repaire, qui est devenu le tien.

Marie-Charlotte, Inès, Kamel et moi-même, avons été impressionnés par ton « Book », ta créativité, l'originalité, nous a séduit. Tu nous a avoué que tu étais un peu timide, mais la confiance retrouvée, la timidité s'estompait, tu étais plutôt volubile.

Lavisite de l'Expo de La Navale, l'ambiance t'ont enthousiasmé, tu étais « dans le bain », l'âme de l'Expo de La Navale.

Nous avons tout de suite retenu ta candidature, parmi d'autres.

Pour notre association quarantenaire, c'était la 1^{ère} embauche, qui plus est une jeune fille, dans un univers masculin, mais surtout pas macho.

Il fallait oser, nous l'avons fait, nous ne l'avons pas regretté.

Ta jeunesse a apporté de la fraîcheur, une vision tournée vers les réseaux sociaux et une maîtrise de logiciels, univers dont nous ne sommes pas des experts.

Le premier challenge a été de créer un web magazine « La Gazette » : 50 pages, des rubriques et toujours une recette !

Nous avons mis la barre un peu haute, elle a été réajustée depuis et La Gazette continue son aventure, elle est de plus en plus lue; c'est une victoire, dont tu as été un pilier.

Tu as animé les réseaux sociaux, participé aux différentes manifestations : Journées de la mer et du littoral, Renaissance (qui n'a rien avoir avec un parti politique...), les 40 ans de La Navale...

Ton goût et tes compétences en vidéo nous ont été précieux, pour lancer la chaîne « La Navale » sur YouTube.

Nous avons programmé d'en réaliser beaucoup plus, mais beaucoup de dossiers étaient « sur le feu » ...

Tu t'es très bien intégrée dans l'équipe, ta bonne humeur va nous manquer .

Tu pars vers de nouvelles aventures, c'est courageux de ta part.

N'oublie pas de nous envoyer des nouvelles et des films sur la chaîne de La Navale.

La Navale est une grande famille, tu en fais partie, nous sommes fiers de toi.

Puissent les vents te guider à bon port dans ta nouvelle odysée.

LA NAVALE



LE JARRET DE PORC AU MIEL ET AUX ÉPICES



UNE RECETTE POUR LES AMATEURS DE SUCRÉ-SALÉ ! ICI LES ANCHOIS REMPLACENT LE SEL. UN MÉLANGE DE SAVEURS, ON VOYAGE AVEC LES ÉPICES ET ON FOND POUR CETTE VIANDE CONFITE.



QUANTITÉ

4 personnes



PRÉPARATION

20 mn



CUISSON

4h

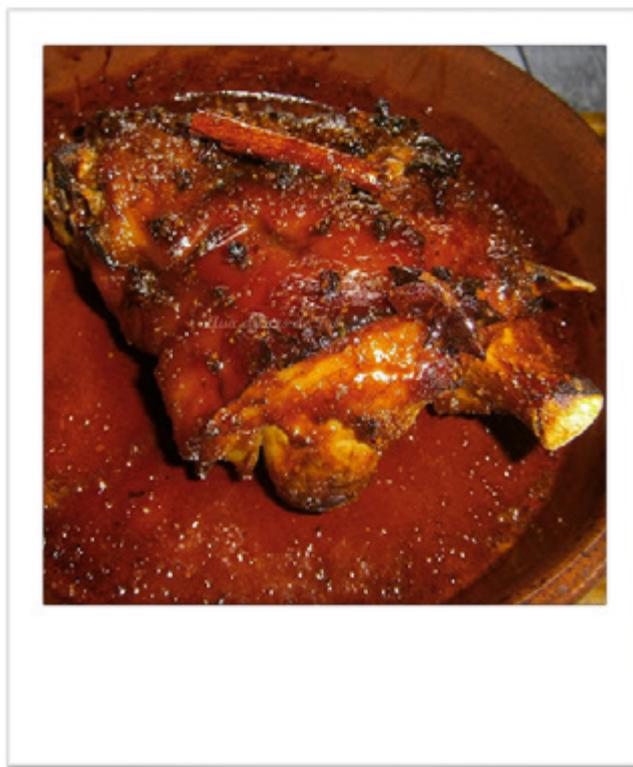


Photo : ©<https://aux-delices-de-fab.blogspot.com/>

INGRÉDIENTS

- 1 jarret de porc d'1 kilo environ
- 1 poireau
- 3 carottes
- 2 échalotes
- 1 oignon
- 1 boîte de tomates concassées
- 2 feuilles de laurier
- Miel (3 cuillères à soupe)
- 5 anchois à l'huile
- Mélange 4 épices

PRÉPARATION

- 1 - Dorer le jarret dans une cocotte, avec de la graisse de canard.
- 2 - Incorporer les éléments détaillés, hormis le miel et épices.
- 3 - Cuire à couvert à feu doux pendant 2 hrs.
- 4 - Préparez votre marinade : miel, 4 épices, cumin (micro-ondes si le miel est solide)
- 5 - Badigeonner le jarret.
- 6 - Enfournier à découvert à 160° pendant 90mn, chaleur tournante.
- 7 - Arroser le jarret avec la marinade.
- 8 - Finir 30mn sur cuisson en position grill, pour caraméliser la peau.

CONSEILS

- Peut se réaliser en 2 temps : la veille, la partie sur le feu doux, le lendemain, la partie au four.
- Badigeonner souvent avec la marinade.



POURQUOI SOUTENIR LA NAVALE ?

La Navale, association d'intérêt général, située à Marseille, dans un lieu insolite, secret, peu connu du public conserve « **UN TRÉSOR** » : la mémoire de l'industrie navale en Provence.

LA NAVALE C'EST AUSSI :

SAUVEGARDER le Patrimoine Maritime en Méditerranée.

VALORISER un rôle oublié de la cité phocéenne : les savoir-faire, les infrastructures, les moyens et l'outillage.

CONTINUER les actions entreprises depuis quatre décennies dans un lieu magique de 420m² : visites guidées l'expo, enregistrements vidéos « Paroles Vivantes » témoignages des Anciens, ateliers pédagogiques, accès gratuit à une bibliothèque, numérisation d'archives, expositions, restaurations de maquettes, rencontres avec des scolaires, édition d'un webmagazine mensuel, gratuit, fait par les bénévoles.

PROTÉGER cet héritage est notre « Devoir de Mémoire », nous vous remercions de nous aider à y contribuer et à supporter les frais de toutes ces actions.



COMMENT NOUS SOUTENIR ?

VOUS ÊTES :

UN PARTICULIER

UNE ENTREPRISE
UNE ASSOCIATION

La Navale vous remercie pour votre précieux soutien.

Bruno Terrin

Le GRIFFON

SME (SOUS-MARIN D'EXPLORATION)



Griffon, sous-marin d'exploration, 1975, vue de travers tribord, 20e siècle
Carencu Lucas. © Musée national de la Marine/P.Dantec - Inv. : 2004.18.3

MISE À L'EAU : 9 février 1973

LONGUEUR : 7,80 m

LARGEUR : 2,30 m

HAUTEUR : 3,40 m

POIDS : 13 tonnes

IMMERSION : 600 m

AUTONOMIE : 6 h / 5 jours en mode survie

ÉQUIPAGE : 4 pilotes (2 officiers et 2 officiers mariners)

1140 PLONGÉES

EXPLOITANT : GISMER jusqu'en 1993


LA NAVALE

NOUS AVONS BESOIN DE VOTRE
SOUTIEN POUR PRÉSERVER
LE SOUS-MARIN LE GRIFFON,
CHAQUE DON COMPTE !

