

doré, achigan) et les poissons gras (saumon, anguille, sardine, carpe) ; la proportion de graisse chez ceux-ci peut aller jusqu'à 20 %, et naturellement leur digestion est plus difficile.

(c) *Les crustacés et les mollusques.* — L'huître est nourrissante, de digestion facile, et passe pour eupeptique : une douzaine d'huîtres renferme environ 15 grammes de matières azotées. Comme le poisson, l'huître doit être très fraîche ; cuite elle ne se digère pas aussi bien. Les moules, les crustacés (homards, écrevisses) sont très nourrissants, mais beaucoup plus indigestes, et parfois dangereux, les moules surtout.

(d) *Les fromages.* — Les fromages équivalent la viande au point de vue de la richesse en albuminoïdes, mais la proportion de matière grasse égale celle de matière azotée, ce qui les rend moins digestibles. Les fromages mous se digèrent mieux que les fermentés, mais tous sont des aliments très fermentescibles dans l'intestin, et par conséquent le plus souvent contre-indiqués chez les malades.

B. — *Substances graisseuses ou féculentes* (hydrates de carbone). — Les hydrates de carbone alimentaires comprennent les huiles, les graisses, le beurre et les féculents. Ces derniers sont nombreux ; il y a les céréales (blé, riz, orge, maïs, avoine, seigle, sarrazin), puis les pommes de terre, les pois secs, les haricots secs, les lentilles.

(a) *Les corps gras.* — Les graisses, le beurre, les huiles sont indispensables à la nutrition, mais de digestion assez difficile. Le climat froid cependant les fait mieux tolérer par l'estomac. C'est sous forme de beurre cru, et frais, que la graisse est le mieux supportée. On le donnera en quantité modérée, avec le pain ou les biscuits secs. Le beurre absorbe les odeurs ; on le conserve sur la glace, et couvert.

(b) *Les féculents.* — Ce sont les féculents qui nous fournissent les sucres alimentaires, dont la valeur nutritive est très inégale. D'une manière générale, les fari-