

JOURNAL D'HYGIÈNE POPULAIRE

ORGANE OFFICIEL DE LA SOCIÉTÉ D'HYGIÈNE DE LA PROVINCE DE QUÉBEC.

VOL. I.

MONTRÉAL, 1ER NOVEMBRE 1884.

No. 12.

ALIMENTATION.

DES PRINCIPES ALIMENTAIRES.

Bien que l'homme ne croit que durant une partie assez restreinte de sa vie, il se nourrit durant toute son existence. Chaque partie, chaque cellule, qui le compose a une durée éphémère comparée à celle du sujet qui la contient. Avant de disparaître elle donne naissance à d'autres cellules qui à leur tour croient, se reproduisent et meurent. De sorte que l'homme naît et meurt à chaque instant. Les débris des cellules détruites sont rejetés de l'économie. Pour que l'organisme humain ne subisse pas de diminution constante dans son volume, il lui faut donc de nouvelles substances ou *aliments* pour aider à la régénération ou nutrition de ses tissus.

Il est à remarquer que les pertes provenant de la désorganisation de nos tissus sont des substances chimiquement composées des quatre éléments suivants : l'oxygène, l'hydrogène, le carbone et l'azote. Les éléments destinés à réparer ces pertes devront naturellement être composés des mêmes éléments chimiques ; on les appelle *aliments azotés*, ou *aliments plastiques* ou encore *principes réparateurs*.

L'homme a de plus besoin de chaleur, et la production du calorique développé

par les actes chimiques que nécessite la nutrition de nos tissus n'est pas suffisante pour permettre un bon fonctionnement de notre organisme. Il trouve ce combustible dans une autre classe d'aliments chimiquement composée d'oxygène d'hydrogène et de carbone. Ce sont les *aliments non azotés*, aussi appelés *principes respiratoires*, de ce que la combustion de ces substances s'opère par la respiration : elles s'unissent rapidement à l'oxygène inspiré et se décomposent presque entièrement en eau et en acide carbonique.

L'action de ces aliments dans l'organisme peut donc être comparée à la combustion du charbon ou du bois. Dans l'un et l'autre cas, il y a développement de chaleur par l'union du carbone à l'oxygène.

Les aliments azotés ou plastiques sont ou d'origine animale : albumine, fibrine, caséine, gélatine, chondrines, ou d'origine végétale, glutine, fibrine végétale, légumine (caséum végétale).

L'*albumine* est un liquide transparent, inodore, presque insipide et coagulable à la chaleur. Elle compose à elle seule, le blanc d'œuf, elle se trouve de plus dans le sang, dans les muscles, dans le lait, etc.

Il existe dans les végétaux une albumine végétale appelée *glutine*, ayant à peu près la même composition et les mêmes