

L'expérimentation, chez les animaux, prouve aussi la diminution de résistance aux maladies infectieuses, à la suite d'un jeûne forcé. Ainsi, deux expérimentateurs, MM. Canalis et Marpurgo, en faisant jeûner des poules ou des pigeons, qui sont normalement réfractaires au microbe du charbon, les rendent susceptibles de prendre cette maladie.

Une alimentation insuffisante expose les hommes à la tuberculose. Une bonne alimentation constitue une des principales parties du traitement des tuberculeux. Donc, ceux qui sont prédisposés à la tuberculose, doivent dépasser les limites d'un régime d'équilibre et faire un régime desur-alimentation mixte, au risque d'aller au devant de l'arthritisme et de tous ses inconvénients.

L'insuffisance dans l'alimentation peut être, parfois, seulement partielle, c'est-à-dire ne portant que sur certains principes alimentaires, soit sur l'albumine, soit sur les graisses, soit sur les hydrates de carbone, soit sur les substances minérales. Il est évident que l'organisme souffrira d'une insuffisance de matériaux nécessaires à son fonctionnement et à sa réparation. Ainsi, par exemple, l'absence ou l'insuffisance de substances minérales est très préjudiciable à l'adolescent, au moment de la croissance des os et du système nerveux. L'absence de légumes et de fruits provoque l'apparition du scorbut.

Celui qui se livre à un régime carné exclusif, ou à un régime trop sec, se prépare une constipation chronique qui retentit défavorablement sur la santé.

ALIMENTATION EXCESSIVE

Quand l'alimentation pêche par excès, l'excès peut porter sur le total des aliments ou sur l'un d'eux. *C'est l'excès en substances albuminoïdes, surtout animales, qui comporte le plus d'inconvénients.* D'abord, l'albumine animale est en réalité de provenance cadavérique et chargée de poisons fabriqués pendant la vie, par l'animal lui-même et, après sa mort, par des microbes. Ensuite, l'albumine animale est très fermentescible et entretient, dans les intestins, des fermentations nuisibles à l'organisme. Enfin, si l'albumine est en excès et n'est pas toute transformée en urée, elle encombre l'organisme d'acide urique et autres corps du même groupe chimique, qui causent la goutte, le rhumatisme, l'artériosclérose, l'angine de poitrine, les névralgies, l'eczéma, le prurigo, le psoriasis, etc., en somme toutes les manifestations de l'arthritisme, qui abrège souvent la vie, permet quelquefois de la vivre assez longue, mais accompagnée toujours d'un cortège de maux plus ou moins sérieux. En général, il vaut mieux s'en tenir à 1 gramme d'albumine par kilogramme du poids du corps.(1)

(1) Le gramme équivaut à 15 grains et le kilogrammes à 2 livres.