

Ce sont les mêmes éléments composants que pour les graisses, seulement ils sont combinés dans des proportions différentes, ce qui explique leurs différences physiologiques. Les hydrates de carbone sont très riches en oxygène, par conséquent ils brûlent très rapidement, mais sans la même intensité que celle des corps gras. D'où il suit qu'ils ne produisent que la moitié des calories produites par le corps gras. Ils fournissent 4.1 calories par gramme. Mais en revanche, et comme compensation, leur facilité de combustion fait que l'énergie développée est plus vite utilisable et à moins de frais pour l'organisme, c'est-à-dire avec moins de travail. Puis, un autre avantage qu'ont les substances hydro-carbonées, c'est qu'elles sont converties en glucose dont une partie est distribuée aux muscles qui en ont besoin et l'autre partie, au foie, qui l'emmagasine pour les futurs besoins. Or, comme on sait que *le glucose est l'aliment du muscle*, ces substances qui fournissent du glucose ont été appelées à bon droit aliments *dynamogènes*, c'est-à-dire *faiseurs de force*; par conséquent, ce sont les *aliments des travailleurs*.

On trouve ces aliments exclusivement dans le règne végétal: c'est l'amidon contenu dans les légumineuses (pois, fèves, lentilles); dans les céréales (blé, avoine, orge, sarrasin, maïs, riz); dans la fécule de la pomme de terre; dans les sucres, les gommés, les alcools.

Ces aliments hydro-carbonés doivent donc entrer pour une très large part dans le régime alimentaire des travailleurs.

Il faut que l'alimentation contienne des substances minérales parce que, d'une part, elles sont nécessaires à la constitution anatomique de l'organisme, surtout du système osseux qui est en grande partie constitué de phosphate de chaux; d'autre part, parceque chaque jour il sort de l'organisme, par les sécrétions et excréctions, environ trente grammes de sels minéraux, dont la moitié est représentée par le chlorure de sodium, c'est-à-dire le sel marin. On a calculé qu'un homme adulte de taille moyenne a, dans ses tissus, 7 livres de substances minérales, dont les cinq-sixièmes sont dans le système osseux. C'est surtout pendant la période de croissance que l'organisme a besoin de substances minérales et particulièrement de phosphates devant servir à l'édification du système osseux et nerveux.

L'âge adulte a moins besoin de sels minéraux, car alors la cellule osseuse est fixée. Mais le travailleur intellectuel a besoin encore de phosphore, car la cellule nerveuse surmenée s'use en phosphore.

Comme il sort chaque jour de notre organisme environ trente grammes de sels minéraux, il faut lui restituer cette même quantité par l'alimentation.

Cela ne veut pas dire cependant qu'il faille, chaque jour, prendre en nature trente grammes de substances minérales, car une partie assez considérable des sels minéraux nécessaires à l'organisme, se trouve déjà incorporée aux divers aliments usuels du règne végétal.

Malgré cela, il est nécessaire d'ajouter du *chlorure de sodium* en nature à l'alimentation, car: 1° c'est un condiment, stimulant les sécrétions diges-