

En terminant, rappelons-nous ces deux facteurs puissants d'anti-infection : l'encombrement, la malpropreté.

DR. J. I. DESROCHES.

ALIMENTATION

ALIMENTS COMPLEXES D'ORIGINE ANIMALE.

Les aliments complexes, c'est-à-dire ceux qui ne peuvent, employés seuls, suffire à l'entretien de la vie, sont d'origine animale, tels que la chair des mammifères, des oiseaux, des poissons, des crustacés; ou d'origine végétale, tels que les légumes, les céréales et les fruits.

Un régime alimentaire exclusivement végétal peut entretenir convenablement la vie, mais les sujets qui en font usage n'ont pas l'apparence d'une bonne santé. De sorte que l'emploi de la viande dans le régime alimentaire est aujourd'hui indispensable, et le présent entretien mettra le lecteur au courant des qualités nutritives des diverses espèces de viandes employées dans l'alimentation.

La chair des animaux se compose en grande partie de matières albuminoïdes, de gélatine et de matières grasses. Les *matières albuminoïdes* forment presque la totale partie des muscles et des viscères; elles constituent la partie la plus nutritive de la viande, celle qui doit renouveler nos tissus. Elles se digèrent généralement avec facilité lorsque les tissus qui les composent ne sont pas trop denses. La *gélatine* compose la substance mince qui unit les fibres musculaires entre elles. Elle se digère difficilement, et n'a presque aucune valeur nutritive. Les *matières grasses* se trouvent en grande partie amassées autour des muscles et des viscères. Elles ne servent qu'à produire de la

chaleur dans l'économie et non à nourrir nos organes. De sorte que son pouvoir nutritif est bien limité, surtout dans les climats chauds, et de plus elles demandent beaucoup de travail digestif pour être absorbées.

Il est un principe admis qui veut que le meilleur aliment soit celui qui possède le plus de substance nutritive sous un plus faible volume et qui se digère le plus facilement. D'après ce principe la viande la meilleure sera celle qui contient le plus de matières albuminoïdes (fibres musculaires) peu de graisses et le moins de gélatine possible.

Ces qualités se rencontrent à des degrés différents dans la chair fournie par les diverses espèces d'animaux qui nous servent de nourriture, et suivant l'âge auquel l'animal aura été sacrifié.

En général, c'est lorsque l'animal a atteint sa croissance qu'il fournit la meilleure viande tant sous le rapport nutritif que sous celui de la digestibilité. Celle du jeune animal est aussi peu digestible à cause de la grande quantité de gélatine et de graisse qu'elle contient.

Bœuf.—Le bœuf est l'animal qui fournit la meilleure viande pour un usage journalier. Le maigre doit être ferme sans être dur, de couleur pas trop pâle ni trop foncée. Le gras devra être plutôt blanc que jaune et exsangue; quand il est d'une couleur terne c'est bien rare qu'il soit bon. Le bœuf prend de 3 à 3½ heures pour être digéré.

Mouton.—Le mouton possède une valeur nutritive un peu moindre que le bœuf, et il se digère un peu plus facilement. Sa chair doit être d'un beau grain et le gras bien blanc. Une couleur jaune ou verte de la chair indique que l'animal est vieux tué et près de se gâter.

Agneau.—L'agneau est un peu moins nutritif et il se digère presque aussi facilement,