

BIBLIOGRAPHIE

VALEUR NUTRITIVE DES CÉRÉALES

par M. le Docteur de FÉNIS de LABOMBE

Préface de MM. les Docteurs BERNHEIM et A. ROBLLOT

Un volume de 126 pages. — WATTIER, éditeur, Paris 1908

Prix : 3 francs

L'auteur soaitient un véritable plaidoyer en faveur des céréales dont il proclame la supériorité comme aliment, surtout chez les tuberculeux et la plupart des déçhus. Il rappelle les expériences du Professeur Lannelongue et celles du Docteur S. Bernheim, faites sur les animaux avec du gluten ou biscottine, et il rapporte un certain nombre d'observations prouvant la grande valeur nutritive des céréales. En terminant, l'auteur conclut ainsi :

« Si l'alimentation carnée a une grande vogue parmi nous, c'est surtout à cause de sa richesse en azote. Or, il est curieux de voir, par l'étude de la chimie biologique, que la plupart des animaux tirent cet azote des végétaux, de ces aliments considérés souvent comme des hydrocarbonés surtout et qui en réalité, contiennent, à côté de très grandes quantités d'azote, d'autres sels, et principalement des phosphates par lesquels ils se montrent bien supérieurs aux viandes.

« Il y a d'autant plus de raison de recourir à l'alimentation végétale qu'il nous est possible de trouver aujourd'hui, grâce aux progrès réalisés par l'industrie, des produits préparés, transformés, tels que la biscottine, et facilement assimilés. Les céréales, en particulier, très riche en azote et en phosphates, présentent le grand avantage de s'assimiler facilement sans provoquer de fermentations et sans encombrer l'organisme de toxines.

« Déjà MM. Lannelongue et Achard ont montré la valeur nutritive très supérieure du gluten par des expériences sur les cobayes. D'un autre côté, MM. A. Robin et Binet ont insisté sur le danger de la suralimentation carnée et sur les avantages d'une nourriture largement empruntée au règne végétal.

« Enfin, le Docteur S. Bernheim a apporté, de son côté, un faisceau d'expériences et d'observations cliniques qui plaident en faveur d'une alimentation où les céréales tiennent une plus large place.

« Sans vouloir proscrire l'alimentation carnée, nous concluons donc qu'il faut, dans bien des cas, la mitiger et savoir profiter d'un aliment tout aussi riche sans être aussi toxique : le gluten. »