

du tissu osseux et nerveux. Donc, beaucoup d'albumine, que fourniront la viande, les œufs, les légumineuses, et beaucoup de substances minérales, que fourniront les céréales.

A l'âge adulte, l'activité nutritive est moins grande, les processus vitaux sont ralentis, les besoins de l'organisme sont moins intenses, parce que les cellules et les tissus sont arrivés à leur dernier degré de formation, à leur période de fixité. Il n'y a plus ce double besoin de la croissance, mais celui-là seul de réparer les pertes quotidiennes. C'est à cet âge que convient le régime d'équilibre, qui répare ces pertes et maintient le poids normal, avec toutes les autres prérogatives de la santé.

La vieillesse exige un régime strictement d'équilibre, afin de ne pas encrasser la machine humaine de déchets nuisibles, provenant d'une oxydation et d'une élimination moins parfaite que dans les autres âges.

Le sexe impose aussi certaines modifications. Les femmes, en général, mènent une vie renfermée et sédentaire, qui entraîne de la paresse digestive et une moindre oxydation des aliments, par conséquent la formation de déchets. Les femmes sont très sujettes, comme on le sait, aux calculs biliaires, à l'obésité, au nervosisme, à la neurasthénie. Leur régime doit donc être, excepté dans certains cas, de 1-5 plus léger que celui des hommes.

Elles doivent éviter particulièrement l'abus des aliments albuminoïdes et des aliments gras; les premiers, parce qu'elles ont en réalité moins de pertes en tissus à réparer, et les seconds, parce que les graisses sont difficiles à digérer, en l'absence de l'oxygène, qui facilite leur oxydation et parce que, lorsqu'elles sont incomplètement oxydées, elles s'accumulent et produisent l'obésité, si redoutée par les femmes. Elles aident aussi la formation d'un excès de bile et la formation des calculs biliaires.

INFLUENCE DU RÉGIME ALIMENTAIRE

Quand l'alimentation n'est pas basée sur les règles précédentes, elle pèche soit par insuffisance soit par excès. La question de ration alimentaire, suffisante, insuffisante, excessive, est très importante en hygiène, à cause du retentissement qu'elle a sur la santé de l'homme et même sur sa constitution.

ALIMENTATION INSUFFISANTE

L'insuffisance de nourriture entraîne un affaiblissement de la vitalité de l'organisme qui, se trouvant en état de misère physiologique, résiste moins bien aux causes de maladies, surtout infectieuses. Lorsque des populations entières n'ont pas une nourriture suffisante, on voit apparaître le typhus qui a déjà été appelé "fièvre de famine".