

L'alimentation doit comprendre nécessairement tout ce dont le corps a besoin pour sa formation et réformation constante. Elle doit répondre à tous les besoins physiologiques.

Il y a un aliment complet, puisqu'il renferme à la fois toutes les substances nécessaires au développement entier de l'organisme humain, c'est le lait. En effet, l'enfant s'alimente exclusivement de lait pendant plusieurs mois et son développement est régulier et complet. Pour avoir donc la formule de l'aliment complet, on peut la demander à l'analyse du lait. Or, quels sont les composants du lait ? Le lait contient de l'*albumine*, de la *graisse*, du *sucre*, des *substances minérales* et de l'eau.

Donc, l'alimentation, pour être complète et pour répondre à tous les besoins physiologiques, doit contenir : 1° des substances albuminoïdes, 2° des substances grasses, 3° des substances hydrocarbonées, 4° des substances minérales, 5° de l'eau.

Les *substances albuminoïdes*, appelées aussi *azotées*, parce que seules elles contiennent de l'azote, et dont le type le plus parfait est le blanc d'œuf, sont appelés *aliments plastiques*, c'est-à-dire *réparateurs*, parcequ'elles jouent le plus grand rôle dans la rénovation et l'entretien de nos tissus. Ces substances sont donc au premier rang comme aliments nutritifs, parcequ'elles forment les éléments fondamentaux ou nobles de notre organisme et parcequ'elles ne sauraient être remplacées dans cette tâche. Outre cela, elles fournissent aussi un certain appoint de calories pour l'entretien de la chaleur, mais moitié moins, sous ce rapport, que les graisses. L'on sait, en effet, que la graisse développe, par sa combustion 9.3 calories par gramme de substance, tandis que les albumines ne fournissent que 4.2 calories.

Ces substances albuminoïdes se trouvent dans les deux règnes, animal et végétal. Dans le règne animal, nous trouvons l'albumine dans la substance du sang, dans la fibre musculaire, dans le blanc de l'œuf, dans la caséine du lait; aussi, mais en beaucoup moindre quantité, dans la gélatine des os et cartillages. Dans le règne végétal, nous trouvons l'albumine dans la légumine des pois, fèves et lentilles; dans le gluten des farines de blé et autres céréales.

Les *aliments gras*, tirés de la graisse des animaux et de l'huile des végétaux, ont deux caractéristiques qui les font différer totalement des substances albuminoïdes, c'est : 1° de fournir deux fois plus de calories que les autres aliments; 2° de s'accumuler et de devenir *aliments d'épargne*, s'ils ne sont pas brûlés immédiatement. C'est dire que c'est le meilleur combustible contre le froid et le meilleur moyen d'engraissement.

Les *aliments hydro-carbonés* sont composés, comme les graisses, d'hydrogène, de carbone, d'oxygène et ne contiennent pas d'azote.