

basée sur les proportions de la dépenses musculaire de chaque jour.

Quant aux climats : chauds ou secs, ils n'entraînent pas la nécessité de fabriquer la quantité de calorique, dont on a un besoin impérieux dans les climats humides et froids.

Notons enfin, comme condition péremptoire d'un régime alimentaire rationnel, la variété.

"Celui qui mangerait du bœuf et toujours du bœuf, dit M. Parrot (*loc. citat.* p 79), du mouton et toujours du mouton, des pommes de terre et toujours des pommes de terre, verrait bientôt s'éteindre ses desirs. Son appétit s'effacerait ou diminuerait devant cette uniformité ; et certainement il courrait grand risque de tomber dans le marasme."

Vérité hors de conteste, dont toute administration, tout économat devraient bien se pénétrer.

Sur notre planète, l'eau abonde.

Elle est la condition d'existence de tout être organisé. Elle répond au besoin le plus irrésistible de l'animal : la soif ; à ce double titre, l'homme en fait un usage discrétionnaire.

Mais toute eau indifféremment n'est pas potable ; et toutes les eaux potables ne le sont pas à un égal degré.

A quels indices reconnaître qu'une eau quelconque est potable ?

Si terre à terre, si empreinte d'un esprit d'économie domestique qu'elle puisse paraître, la formule classique de ces caractères n'en est que meilleure à vulgariser. La voici.

L'eau bonne à boire est celle qui fait bien cuire les légumes, et dissout le savon sans former de grumeaux.

Pas n'est besoin d'avoir fait ses humanités, fut-ce à la savante université de Heidelberg, pour être à même de conduire à bonne fin une expertise de cet ordre là. Voici la raison scientifique de la chose.

L'eau qui fait bien cuire les légumes contient des sels de chaux. L'eau qui laisse des grumeaux dans la dissolution du savon contient des sels de chaux en excès ; et l'eau qui contient des sels de chaux en excès n'est ni limpide, ni suffisamment aérée.

Aération, limpidité, sapidité saline très-légère, indemnité de sels de fer, de cuivre, de soufre, de plomb, d'arsenic, d'ammoniac, tels sont en résumé les caractères de l'eau de pluie, à la condition qu'elle ait été recueillie méthodiquement ; et c'est la source la plus saine à laquelle on puisse se désaltérer ; mais..... les nuages ne sont pas toujours à portée du verre. De plus, ils ne crèvent pas tous à l'heure exacte du repas.

Force est donc bien, dans la pratique, de s'adresser ailleurs, quand la soif prend.

Or, toute source n'est pas pure.

Comme expédient, on a les filtres. Quel qu'en soit le système, tout filtre doit réaliser deux conditions. Il doit se diviser en deux étages. Dans le supérieur, au sommet, une bouche munie d'une grille retient les plus grosses impuretés ; et une couche de charbon grossièrement pilé s'étend sur la base. L'étage inférieur est garni de graviers.

Ce n'est qu'après avoir traversé les deux étages, que l'eau apparaît dégagé des matières étrangères qui l'altèrent et ornée de sa caractéristique limpidité.

Heur ou malheur ; ce n'est pas seulement de boissons non fermentées que l'homme fait usage.

Le suc de tout végétal contenant du glucose est susceptible de fermentation. Cette fermentation transforme le glucose en alcool et en acide carbonique.

Le jour où chacun pourra faire quotidiennement usage d'un certain quantité de boisson fermentée, et saura en même temps ne pas enfreindre les règles que lui prescri-

vent la tempérance et le sentiment de sa propre dignité, ce jour là, en matière d'hygiène et de morale publiques, un immense progrès se sera accompli.

Les boissons fermentées les plus usuelles sont le vin, la bière, le cidre, l'eau-de-vie.

Le vin se compose en proportions variables d'alcool, de tannin, de tartrates de chaux et de fer. Il tient de plus en dissolution de l'acide carbonique, de la matière colorante, et un certain éther aromatique auquel, paraît-il, est dû son bouquet.

Les vins les plus chargés en alcool sont ceux du Midi ; et en acide carbonique, ceux de Champagne.

Sans vouloir plus me faire le courtier des propriétaires du Bordelais, que m'attirer les malédictions des vigneron de la Bourgogne, l'impartialité m'oblige à le reconnaître : comme aliment quotidien, le vin de Bordeaux mérite le premier rang. La raison en est que, contenant 13 à 15 pour 100 d'alcool, et pas plus, il est suffisamment réparateur, et facile de digestion.

Produit de la fermentation d'une infusion d'orge germée, additionnée de houblon, la bière ne peut entrer en ligne de comparaison avec le vin. Elle ne contient seulement qu'une proportion d'alcool évaluée à 4 ou 5 pour cent.

Il en est de même du cidre, aussi peu riche en alcool que la bière, et beaucoup moins tonique encore comme aliment.

Quant aux spiritueux, à l'eau-de-vie, produit de la distillation du vin, elle contient une proportion d'alcool de 30 à 40 pour cent qui indique avec quelles réserves une hygiène bien entendue en autorise l'usage.

Parlerai-je de l'absinthe ? oui, pour proscrire absolument cette liqueur étrange qui a, du vice la saveur mordante et acerbé, l'attrait vertigineux et malsain, et toutes les suites désastreuses.

Pour en finir avec les boissons, un mot sur les infusions aromatiques de thé et de café.

La théine et la caféine qui en sont les principes actifs, sont, à titre de substances azotées, leur valeur alimentaire.

En France, le café surtout est d'un usage fort répandu. Et c'est à juste titre ; il empêche le corps de se dénourrir. Il suspend les progrès de l'inanition, dans les circonstances extrêmes où l'organisme ne reçoit qu'une alimentation insuffisante. — Il fut un de nos utiles auxiliaires contre les privations du siège de Paris.

M. de Gasperin — dont les travaux, avec ou sans estempe, ont longtemps déjà droit de cité dans la science, — a démontré que 30 grammes de café par jour, consommés par les mineurs Belges leur permettent, malgré l'excès de leurs travaux, de se substantier avec une quantité d'aliments moindre que les prisonniers des maisons centrales.

Or, ceux-ci, j'imagine, ne sont pas par trop confortablement nourris.

L'existence de l'homme se scinde en deux parts. L'une est affectée au repos, l'autre l'est à l'activité.

Le repos n'est jamais que relatif. Le sommeil profond, qui en représente l'expression la plus complète, n'entraîne point la suspension du jeu des organes préposés à la nutrition.

La veille met en fonction les organes des sens spéciaux. En créant entre l'être et le monde extérieur des rapports aussi multiples que diversifiés, les fonctions sensoriales : — visions — ouïe — odorat — goût — tact — sensibilité — donnent le branle, pour un laps, à la vie de relation.

Puis revient le sommeil, pendant lequel tout cesse ou du moins s'atténue, sauf l'action réparatrice de la vie nutritive, dont l'interruption serait la mort.

En état de veille, l'homme se dépense ; mais en même temps il s'exerce et, chaque jour, se fortifie pour la lutte du lendemain.