

sait 15, quoique la pièce ne fût chauffée que par la chaleur animale.

Cette essai de ventilation adopté par la Société Philantropique, sur le conseil de son architecte M. Fournier, a donc pleinement réussi ; il n'offre que des avantages. (*Progrès médical.*)

Dr. J. COMBY.

CATÉCHISME

D'HYGIÈNE PRIVÉE

CHAPITRE V

Des Aliments

L'aliment.—La nature des aliments.—Les qualités des aliments.—Les aliments réparateurs.—Les aliments combustibles ou respiratoires.—Les condiments.—L'alimentation parfaite.

Q.—Qu'est-ce qu'un aliment ?

R.—Un aliment est une substance susceptible de réparer les pertes de notre organisme et de contribuer à son développement en entretenant le fonctionnement normal de nos organes.

Q. L'aliment est-il indispensable à l'entretien de la vie ?

R. La vie résulte de l'activité de nos organes. Elle entraîne avec elle une usure incessante de tous nos tissus. La mort ne tarderait pas à survenir si l'aliment que nous mangeons ne se transformait pas en nos tissus vivants. Voilà pourquoi l'aliment est nécessaire à l'entretien de notre existence.

Q. Où prenons-nous les aliments que nous mangeons ?

R. L'homme emprunte ses aliments aux trois règnes de la nature. Dans le règne animal nous trouvons la viande, les œufs, le lait ; dans le règne végétal nous remarquons les céréales,

les légumes et les fruits ; le règne minéral en fournit bien peu, mais ceux qu'il donne sont indispensables à notre alimentation ; tels sont : l'eau, le sel ou chlorure de sodium et le phosphate de chaux.

Q. Quelles qualités doivent avoir nos aliments ?

R. Deux phénomènes résultent du travail de l'organisme vivant : 1. une dépense de chaleur et de force ; 2. une usure des organes eux-mêmes par suite de leur fonctionnement. Ainsi pour que la vie puisse continuer, il est absolument nécessaire que les aliments possèdent les qualités convenables pour qu'ils puissent fournir : 1. les matériaux servant à la formation et à la réparation des organes ; 2. des matériaux susceptibles de produire de la chaleur et de la force. D'où découlent deux grandes classes d'aliments, savoir les aliments réparateurs, et les aliments combustibles, nommés aussi aliments respiratoires.

Q. Quels sont les aliments réparateurs ?

R. Les substances qui servent à la formation et à la réparation de nos organes sont : les matières azotées ou albumineuses, les sels minéraux et l'eau. Mais les animaux contiennent beaucoup plus d'azote que les végétaux. L'homme est surtout composé d'oxygène, d'hydrogène, de carbone et d'azote. Les aliments réparateurs ont la même composition. Cette connaissance est seule capable d'expliquer la transformation des aliments en tissus vivants.

Q. Quelle est la composition des substances que brûle l'organisme pour produire de la chaleur et de la force ?

R. Les substances que brûle l'organisme pour produire de la chaleur et de la force, renferment surtout de l'hydrogène et du carbone. En brûlant, c'est-à-dire en se combinant avec l'oxygène, le