

remplacés par un surplus de nourriture, ce sont nos propres tissus qui fournissent les matériaux d'usure mécanique et de combustion. *Pour prévenir cette usure de nos tissus, il faut, si l'on travaille, augmenter la proportion des substances albuminoïdes, mais surtout des substances hydrocarbonées. Si le travail s'accomplit dans une saison froide ou climat froid, il faut augmenter particulièrement la proportion des aliments gras, parce qu'ils fournissent la plus grande somme de calories pour un même poids, tout en se souvenant que l'on peut difficilement digérer au delà de 100 à 150 grammes de corps gras par jour.*

Au contraire, si le travail s'accomplit dans un climat chaud ou dans une saison chaude, la graisse doit être réduite au minimum parce que, d'une part, elle est difficile à digérer dans ces circonstances ou le système nerveux est déprimé par la chaleur, et, d'autre part, parceque, produisant beaucoup plus de chaleur que les autres aliments, elle contribuerait à échauffer le sang d'avantage, ce qui aurait pour résultat d'épuiser le système nerveux.

Les saisons, qui sont en réalité comme autant de climats différents dans un même pays, imposent des changements dans le régime. *L'hiver, nous devons absorber plus de corps gras; l'été, beaucoup moins et plus d'hydrates de carbone qui produisent moins de chaleur et sont d'une oxydation plus facile. L'automne, il faut revenir aux corps gras, afin de faire des réserves de graisse pour les mois froids de l'hiver. En général, à l'automne, la température fraîche stimule l'appétit et l'assimilation. Le printemps commande un changement de régime car, dans notre pays, la transition entre l'hiver et le printemps est assez brusque. Cependant le changement ne doit pas être radical, car à cette saison, il y a dans toute la nature une activité très considérable dans la désassimilation.*

L'âge commande des régimes alimentaires bien différents. Il y a, en effet, une grande différence entre les besoins de formation dans l'enfance, de croissance dans l'adolescence, d'équilibre de la nutrition dans l'âge adulte et de ménagement des organes dans la vieillesse.

Depuis la naissance jusqu'au 12^e mois, l'enfant n'a besoin que de lait, qui suffit à tous ses besoins physiologiques. Après un an, l'enfant commence à marcher, par conséquent à faire quelques dépenses en efforts mécaniques; il y a donc alors besoin d'ajouter au lait des hydrates de carbone, aliments dynamogènes, dont l'assimilation est facile et sans fermentations nuisibles.

Dans l'adolescence, il y a plus de besoins à satisfaire qu'à toute autre époque de la vie. En effet, il y a les réparations quotidiennes à faire et, de plus, les besoins de la croissance à satisfaire. A cette époque de la vie, les processus vitaux sont plus actifs et plus intenses.

Dans la croissance, il y a un grand besoin d'aliments plastiques, c'est-à-dire édificateurs de tissus, de substances minérales pour la formation