

seize éléments simples et de quarante éléments composés. Ce sont les seize éléments simples qui, par leurs diverses combinaisons, font les éléments composés.

Tous ces éléments qui entrent dans la composition du corps ne sont pas à l'état de repos, mais au contraire en un perpétuel mouvement, qui est l'essence même de la vie. Preuve: les cheveux allongent, tombent et se renouvellent, de même les ongles, l'épiderme de la peau, le corps grandit, augmente ou diminue de poids, enfin nos excréments nous font perdre, par jour, trois cent dix grammes de carbone et vingt grammes d'azote, deux mille grammes d'eau, et trente grammes de sels minéraux, dont la moitié est composée de chlorure de sodium.

Ce mouvement perpétuel en nous, use les éléments qui nous composent et ces éléments usés doivent être remplacés, sans quoi nous dépérissons. "L'être humain ne peut assurer sa croissance, son entretien et l'intégrité de ses fonctions vitales que par une continuelle mutation de matière" (Langlois). Et c'est dans l'aliment que l'homme trouve la rénovation des substances usées de son organisme.

Mais l'aliment ne fait pas que réparer l'usure de nos tissus: il fournit en outre du combustible à la machine animale, à laquelle il faut de la chaleur pour fonctionner. L'aliment est donc en quelque sorte comme le charbon de la machine humaine. La vie ne s'entretient que par une combustion continuelle opérée par l'oxygène de l'air. L'oxygène, introduit dans nos poumons et dans le sang, brûle nos tissus. Les éléments dont notre corps est composé, sont donc le premier combustible. Mais il faut remplacer le combustible brûlé par d'autre combustible, si l'on ne veut pas mourir faute de la chaleur qui est nécessaire au fonctionnement de la machine humaine. Nous avons une température fixée de 37° C. ou 98½° F. à maintenir, sans quoi nous dépérissons et mourons. Il faut donc fournir à notre machine du combustible sous forme d'aliment. Or, le calorique de notre corps est régi par les mêmes lois qui régissent la chaleur des machines industrielles. Nous savons que meilleur est le combustible, meilleur est le rendement mécanique. Il s'agit donc de savoir quels sont les meilleurs aliments au point de vue du calorique humain.

Comme nous venons de le voir, il y a deux grands besoins primordiaux à satisfaire: 1° réparer l'usure faite, par la vie même, aux éléments qui composent notre corps; 2° fournir le combustible pour entretenir la chaleur nécessaire.

Donc, on peut définir l'aliment: "toute substance susceptible de réparer les pertes subies par nos tissus et de fournir, par sa combustion l'énergie nécessaire à l'entretien de la chaleur normale."

L'homme trouve les aliments dans le règne animal, le règne végétal et dans l'atmosphère qui lui fournit l'oxygène et l'eau.