

Le régime lacté absolu convient à l'enfant en bas âge, parce que chez lui il s'agit d'un régime de croissance, de formation de tissus et non d'un régime d'équilibre comme chez l'adulte. Aussitôt que l'enfant marche et agit il faut adjoindre au lait des hydrates de carbone pour subvenir aux besoins mécaniques. Chez l'adulte alité ou en état de sédentarité, ou faisant un travail modéré, comme cela doit être pour tous les malades qui doivent être mis au régime lacté, le lait ne saurait apporter une quantité suffisante d'hydrates de carbone. Pratiquement il faut y ajouter du pain, du riz, des bouillies de céréales, des soupes aux légumineuses, des substances sucrées, qui le complètent. L'addition de ces substances permet d'ailleurs de diminuer la quantité de lait à absorber. Ainsi, par exemple, en réduisant la quantité de lait à 1.500 gr. et en y ajoutant 600 gr. de pain ou 422 gr. de riz, on obtient une ration plus facile à absorber et donnant un nombre de calories supérieur même à celui d'une ration d'équilibre. Ainsi :

			ALB.		GRAISSE		HYDR. DE C.
Lait	1.500 gr.	donnent	53	—	56	—	83
Pain	600 gr.	—	42	—	0	—	340
			<u>95</u>		<u>56</u>		<u>423</u>

Ration = 2.800 Calories.

Si on substitue du riz au pain, nous aurons :

			ALB.		GRAISSE		HYDR. DE C.
Lait	1.500 gr.	=	53	—	56	—	83
Riz	422 gr.	=	22	—	4	—	317
			<u>75</u>		<u>60</u>		<u>400</u>

Ration = 2,558 Calories.

ou encore :

Lait 2,000 gr. avec 150 gr. de biscuit ou de pain grillé donneront une ration comprenant 90 gr. d'albumine, 75 de graisse et 270 d'hydrates de carbone et donnant 2,168 calories.

En général, lorsqu'on ajoute des farines à la ration lactée il faut réduire la quantité de lait dans le rapport suivant : 100 grammes de lait pour 20 de farine parce que celle-ci est 5 fois plus calorigène, c'est-à-dire que 20 grammes de farine donneront le même nombre de calories que 100 grammes de lait. Ceci est bon à retenir ou à appliquer dans l'alimentation des enfants.

Donc, le régime lacté, quelque soit la quantité de lait absorbée, ne saurait répondre aux besoins d'une ration ordinaire d'entretien