

MEMOIRES

REGIME LACTO-VEGETAL

Par le Dr C. N. VALIN,
Professeur suppléant d'hygiène, Professeur de Dermatologie,
Médecin de l'hôpital Notre-Dame.

RÉGIME VÉGÉTAL

Les personnes qui ne peuvent aucunement tolérer le lait peuvent remplacer le régime lacto-végétal par le régime exclusivement végétal qui a les mêmes indications et jouit des mêmes qualités que le précédent ou encore peuvent remplacer le lait par les œufs dans le régime ovo-végétal.

QUALITÉS NUTRITIVES

Le règne végétal offre à l'homme une grande variété d'aliments riches en albumine, graisse, hydrates de carbone et sels minéraux, de sorte qu'ils peuvent satisfaire tous les besoins de l'organisme tant au travail qu'au repos. Ainsi les légumineuses (pois, haricots et lentilles) contiennent de 20 à 25 pour 100 d'albumine végétale et c'est pourquoi on les a appelées avec raison *la viande des pauvres* ; ils contiennent en outre de 50 à 55 pour 100 d'hydrates de carbone et de 25 p. 100 de sels minéraux. Une même quantité donc de légumineuses fournit en somme plus de substances alimentaires que la viande, car si dans 100 parties de celle-ci il y a 20 à 21 p. 100 d'albumine, il y a très peu de sels et pas d'hydrates de carbone. Donc l'homme qui prend 100 gr. de légumineuse se trouve mieux nourri qu'avec 100 gr. de viande.

Les céréales (blé, avoine, orge, sarrasin, maïs, riz) contiennent environ 10 pour 100 d'albumine, 70 à 80 p. 100 d'hydrates de carbone et 1 à 3 p. 100 de sels minéraux. Les pâtés alimentaires, macaroni etc. entrent dans cette classe. Les légumes verts sont moins nutritifs que les légumes secs, mais ils contiennent du sels minéraux et des principes extractifs qui sont apéritifs et favorisent les évacuations intestinales. La pomme de terre contient 20 p. 100 de fécule et alcalinise le sang, ce qui l'indique dans les diathèses acides.

Quand aux fruits ils se divisent en trois classe : les fruits pulpeux, farineux et muleux. Les fruits pulpeux, qui comprennent

(1) Voir première partie dans *l'Union médicale*, 1er juillet 1908.