

QUATRIÈME LEÇON. — *Des aliments.* — Comment la vie s'entretient. — Nature des aliments. — Définition des aliments. — Division des aliments. — Aliments réparateurs. — Aliments respiratoires. — Les viandes de boucherie. — Les modes de préparation des viandes. — Le bœuf. — Le porc. — Le mouton. — Les volailles. — Le gibier. — Le poisson. — Les œufs. — Le lait. — Des céréales. — Le blé. — Le seigle. — L'avoine. — Le sarrasin. — Le maïs. — Des légumes. — La pomme de terre. — Le chou. — Le céleri. — La chicorée. — Les pois. — Des fruits. — Les fruits acides. — Les fruits sucrés. — Les fruits féculents. — Les fruits huileux. — Les fruits verts. — Des condiments. — Le sel. — Les condiments acides. — Les condiments âpres et aromatiques. — Les condiments sucrés..... 48 à 61

CINQUIÈME LEÇON. — *Des boissons.* — Définition des boissons. — L'eau est un des éléments constitutifs du corps humain. — Les qualités de l'eau potable. — Diverses eaux potables. — Les eaux des citernes. — Les eaux des mares. — Les eaux des puits. — Les eaux des sources. — Les eaux des lacs. — Les eaux des fleuves ou des rivières. — Moyen de reconnaître les eaux potables. — Distribution des eaux. — Des boissons alcooliques distillées. — Action délétère de l'alcool sur l'homme. — Règles hygiéniques. — Du vin. — Composition du vin. — Composition du vin. — Classification des vins. — Action physiologique des vins. — Manière d'user des vins. — Falsification du vin. — De la bière. — Historique de la bière. — Composition de la bière. — Des diverses espèces de bières. — Les altérations et falsifications de la bière. — Moyens de conserver la bière. — Usage de la bière. — Du thé. — Composition du thé. — Les différentes variétés de thés. — Les thés verts. — Les thés noirs. — Le rôle hygiénique du thé. — Du café. — Le choix des cafés. — Composition du café. — Falsifications et altérations du café. — Les effets du café. — Modes de préparation du café. — Du chocolat. — Les falsifications du chocolat. — La valeur alimentaire du chocolat..... 62 à 84

SIXIÈME LEÇON. — *Du régime.* — Définition du régime. — L'influence du régime sur la santé. — Il y a deux appétits. — L'appétit de l'estomac, la faim et la fringale. — L'appétit du palais. — La ration. — Les repas. — Du régime suivant les âges. — Du régime suivant les saisons. — Du régime chez les convalescents. — L'abus des aliments azotés. — L'abus des féculents ou des sucres. — L'abus des graisses. — Il faut préparer la digestion. — Il faut respecter la digestion..... 85 à 94