

de médecins c'est le régime banal dans tout état maladif, le régime à tout faire. Cependant, c'est une grave erreur de ne pas approfondir davantage cette question et connaître mieux la valeur réelle du régime lacté. Les grandes qualités du régime lacté sont : 1° de nourrir en demandant peu de travail aux organes digestifs et éliminateurs ; le lait est un aliment de repos pour ces organes ; 2° le lait est antitoxique, il convient donc aux auto-intoxiqués, mais pourvu qu'il soit administré seul, car pris conjointement avec la viande il aggrave au contraire les fermentations gastro-intestinales. 3° Il convient dans les états d'éréthisme nerveux de l'estomac et des intestins car il excite à peine les nerfs de ces organes. 4° Il est diurétique. Mais, le lait ne peut remplir les desiderata d'un régime d'équilibre, il nourrit jusqu'à une certaine limite mais il n'est pas un aliment de force. Et en voici l'explication. Comme nous l'avons dit, le régime d'équilibre doit contenir les aliments des trois groupes primordiaux dans les rapports suivants : 80 gr. d'albumine, 50 de graisse et 400 d'hydrates de carbone. Cette ration donne 2,430 calories. Or, il faut 3 litres et 180 c.c. de lait pour donner ce nombre de calories. C'est une quantité considérable de liquide à prendre. Mais ce n'est pas tout. Bien que 3 litres de lait puissent à la rigueur donner un nombre suffisant de calories pour un état de sédentarité ou de travail modéré ils ne présentent pas les éléments nutritifs dans leurs rapports physiologiques. Ainsi, 3 litres de lait donnent 105 gr. d'albumine, 114 gr de graisse, et seulement 165% d'hydrate de carbone. La disproportion entre ce dernier chiffre et le chiffre de 400 du régime d'équilibre saute aux yeux. A considérer aussi l'excès d'albumine et surtout de graisse par rapport à l'hydrate de carbone. Pour obtenir les 400 gr. d'hydrate de carbone du régime d'équilibre il faudrait absorber 7½ litres de lait ; qui donneraient 256 gr. d'albumine et 278 de graisse, quantités énormes que l'organisme ne pourrait assimiler. Si on réplique que peu importe la quantité d'hydrates de carbone contenue dans 3 litres de lait pourvu que le nombre de calories nécessaires soit fourni, je répondrai qu'il n'est pas indifférent de fournir les calories par tel ou tel groupe d'aliments, qu'au contraire il y a là une question d'assimilation et que l'assimilation des albuminoïdes a des limites au-delà desquelles l'excès d'albumine n'est pas utilisé, perturbe la nutrition et provoque même le dépérissement par désassimilation azotée.