

RÉGIME ALIMENTAIRE

Nous avons vu, précédemment, ce que doit contenir un aliment complet et l'utilisation des divers ingrédients de cet aliment complet par l'organisme. Il n'y a, en réalité, qu'un seul aliment complet, le lait. Mais le lait a été préparé par la nature pour l'enfant seulement, et il ne peut convenir à l'adulte dans toutes les circonstances de la vie. Il faut donc, tout en se guidant sur la composition du lait, qui renferme tous les éléments nutritifs nécessaires à l'organisme humain, savoir combiner les aliments selon les règles scientifiques, afin d'obtenir une ration alimentaire pouvant maintenir l'équilibre physiologique, c'est-à-dire la santé, dans les diverses circonstances d'âge, de sexe, de profession, de climat ou de saison.

Et, d'abord, il faut trouver une ration d'équilibre et d'entretien, ensuite la ration de travail. On appelle ration alimentaire d'entretien, celle qui maintient l'équilibre entre la recette et la dépense de l'organisme; en d'autres termes, celle qui maintient le poids spécifique de chaque individu. Si le sujet maigrit ou engraisse, l'équilibre n'existe plus: dans le premier cas, la ration est insuffisante; dans le second, elle est surabondante.

Mais le travail impose des pertes particulières qu'il faut aussi combler par un surcroît d'aliments. Et, comme le travail s'accomplit dans des circonstances qui varient selon la nature du travail,—intellectuel ou corporel,—ou selon les conditions climatiques, il faut savoir combiner les divers aliments ou principes alimentaires selon ces diverses circonstances. Car, il est trop évident, pour y insister, que l'homme qui travaille dans un bureau, n'a pas besoin de la nourriture qu'il faut à l'ouvrier manuel, comme celui qui travaille au froid, a besoin d'une nourriture tout autre que celle des ouvriers qui travaillent à la chaleur.

Mais, la première règle à poser est celle-ci: *la nécessité d'un régime mixte*, c'est-à-dire composé de tous les éléments nutritifs dont l'organisme a besoin. Nous avons vu que l'aliment préparé pour l'enfant, par la nature est mixte. La seule chose à faire pour l'adulte, c'est d'imiter la nature et de ne changer que les proportions des éléments nutritifs, pour s'adapter à des besoins un peu différents de ceux de l'enfant. L'enfant n'a qu'un besoin, celui de grandir; il ne fait pas de dépense sous forme de travail. Voilà pourquoi il y a tant d'albumine, aliment plastique, dans le lait, et comparativement moins d'hydrates de carbone, aliment dynamogène ou de force, dont l'enfant n'a que faire puisqu'il ne travaille pas. Il a aussi à renouveler le calorique qui se perd par rayonnement, et pour cela le lait lui fournit la crème, matière grasse, qui est l'aliment calorigène par excellence.

Chez l'adulte, les choses se passent autrement. Il n'a pas à grandir, c'est-à-dire à faire des tissus nouveaux, mais seulement à réparer ceux qui;