

# JOURNAL D'HYGIÈNE POPULAIRE

ORGANE OFFICIEL DE LA SOCIÉTÉ D'HYGIÈNE DE LA PROVINCE DE QUÉBEC.

VOL. V.

MONTREAL, AOUT 1888.

No 4.

## SOMMAIRE

Traité Élémentaire d'Hygiène : de l'Alimentation.—Inspection des viandes.—Causerie hygiénique.—Chronique de l'Hygiène en Europe.—De l'emploi des tuyaux en plomb pour la conduite des eaux alimentaires.—Congrès pour l'étude de la tuberculose.—Deux Lettres.—Nécrologie.

## TRAITÉ ÉLÉMENTAIRE D'HYGIÈNE PRIVÉE

### NEUVIÈME LEÇON

#### *De l'Alimentation.*

COMMENT LA VIE S'ENTRETIENT.—Le mouvement de la vie, chez l'homme, entraîne incessamment une dépense de force et une usure de tout l'organisme. Et l'homme ne tarderait pas à mourir s'il ne recevait de temps en temps de nouveaux matériaux pour réparer ses muscles, ses os, son sang, etc., dans la mesure où ils s'usent et disparaissent. C'est pourquoi il est nécessaire de se nourrir pour entretenir l'existence, la vie consistant en un double mouvement, l'un de composition et l'autre de décomposition. C'est ce qui a fait dire à Ri-ant : notre organisme est comme le vaisseau des argonautes, dont les avaries continuelles, réparées à mesure, ne laisse-

raient plus au retour une seule des parties qui, à son départ, entraînent dans sa composition.

NATURE DES ALIMENTS.—L'homme est omnivore ; il emprunte ses aliments aux trois règnes de la nature : au règne animal, au règne végétal et au règne minéral. Les principaux aliments animaux sont : la viande, les œufs, le lait ; les principaux aliments végétaux sont : les fruits, les graines, les céréales ; le règne minéral en fournit bien peu, mais ceux qu'il donne sont indispensables à notre alimentation ; tels sont : l'eau, le sel ou chlorure de sodium, et le phosphate de chaux.

DÉFINITION DES ALIMENTS.—On appelle aliments toutes substances qui peuvent nourrir notre corps, réparer ses pertes et contribuer à son développement, en entretenant le jeu normal des fonctions. Introduites dans les organes digestifs, ces substances sont aptes à apaiser la faim, et à fournir les matériaux de la réparation et de l'accroissement de nos organes.

DIVISION DES ALIMENTS.—Une des lois de l'alimentation de l'homme est la diversité et le mélange des substances alimentaires. L'alimentation joue un double rôle dans la machine humaine : l'un consiste à la réparer dans toutes ses parties à mesure qu'elle s'use, l'autre à fournir du combustible au foyer vital ;