

JOURNAL D'HYGIÈNE POPULAIRE

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

VOL. I.

MONTRÉAL, 15 DÉCEMBRE 1884.

No. 15.

Toutes communications concernant l'administration et la rédaction doivent être adressées : JOURNAL D'HYGIÈNE POPULAIRE, Boite 2027, P. O., Montréal.

ALIMENTATION.

DES ALIMENTS COMPLETS.

DU LAIT ET DES ŒUFS—Nous avons vu dans un premier entretien, que les principes servant à la nourriture de l'homme sont les "aliments azotés" ou plastiques, les "aliments non azotés" ou respiratoires et les "aliments minéraux."

Toutes ces substances nutritives prises isolément ne peuvent servir à la nutrition qu'à la condition de les associer entre elles, et c'est la réunion de tous ces principes qui constitue "l'aliment complet," c'est à dire, l'aliment qui peut à lui seul fournir à l'économie tous les matériaux nécessaires, à l'entretien de la vie. Lorsque quelques uns de ces principes sont, au contraire, prédominants, ou font défaut, on a "un aliment incomplet."

Les aliments complets sont rares et nous ne pouvons donner ce nom qu'à deux substances : le lait et les œufs.

DU LAIT.—Le lait renferme en effet des matières albuminoïdes : la caséine (3.6 pour cent,) (1) des matières grasses : le beurre

(1) Ces chiffres résultent de l'analyse du lait de vache.

(4.5 par cent) une matière sucrée : la lactose ou sucre de lait (5.3 par cent) et des principes salins : les phosphates, les chlorures, etc. (1.5 par cent.) Nous retrouvons donc tous les principes alimentaires que nous avons passés en revue.

Le lait constitue une substance éminemment nutritive; en effet, unique aliment de l'enfant, dans les premiers mois de la naissance, il lui fournit les aliments d'un accroissement rapide, de même chez l'adulte il peut, employé seul, suffire à son alimentation.

La digestion du lait est des plus promptes; c'est l'aliment qui pénètre le plus rapidement dans l'économie en réclamant le moins de travail digestif possible.

Le lait s'il est frais doit être employé cru et non cuit, plus en effet on se rapproche du lait vivant, sortant de la mamelle, plus les conditions seront favorables pour l'absorption de cet aliment. La cuisson fait perdre au lait, en le coagulant, certains principes albumineux et diminue dans des limites restreintes, il est vrai, la digestibilité et la nutritivité de ce liquide.

Il y a cependant avantage à soumettre le lait à l'ébullition pour le jeune enfant lorsque ce lait n'est pas frais. La cuisson fera alors disparaître l'acidité qui s'y développe à mesure qu'il vieillit par la transformation de la lactose ou matière sucrée du lait en acide lactique. C'est en effet cet