

liquide ne sera pas trop considérable, et qu'on n'y ajoutera pas de substances solides.

Selon l'opinion de beaucoup de médecins, le déjeuner devrait être le principal repas; pour donner ce conseil, ils s'appuient sur les raisons suivantes :

1<sup>o</sup> Il est nécessaire de réparer assez rapidement les pertes éprouvées pendant le sommeil ;

2<sup>o</sup> Les organes digestifs, sortant d'un long repos, ont toute leur puissance et toute leur énergie pour exercer leur fonction et pour digérer ;

3<sup>o</sup> L'action de la lumière, l'exercice modéré du jour, contribuent à favoriser la digestion ;

4<sup>o</sup> Le sommeil est aussi éloigné que possible de l'instant du déjeuner, et la digestion complète et radicale a le temps de s'effectuer avant qu'il revienne.

Sans admettre complètement cette opinion, je dirai qu'il est un grand nombre d'individus qui sont obligés d'en user ainsi et de faire du déjeuner leur principal repas : la digestion s'opère, en effet, infiniment mieux pendant la journée que le soir et pendant le sommeil.

La disposition suivante des heures des repas paraît convenable sous le rapport de l'hygiène.

En s'éveillant, ou une demi-heure ou une heure après, il est bon de faire un léger repas, consistant dans l'emploi d'un liquide nourrissant, tel que bouillon, soupe, chocolat, lait, café au lait ; il peut être pris à sept ou huit heures du matin. — Ce liquide nourrissant sert à réparer les pertes les plus importantes faites pendant la nuit.

Le déjeuner peut alors être attendu, et il est bon qu'il ait lieu vers dix heures et demie ou onze heures du matin, et qu'il soit précédé d'un exercice modéré, qui prépare l'appétit et rend plus facile la digestion des aliments pris pendant le déjeuner.

Le deuxième repas, ou le dîner, doit avoir lieu cinq ou six heures après le déjeuner, c'est-à-dire vers cinq heures du soir.

Dans le cas où il ne peut en être ainsi, et où il faut attendre six heures, six heures et demie ou sept heures, il faut intercaler entre les deux repas, et à égale distance de chacun, une collation légère composée d'un aliment solide et léger. Un peu de pain et quelques confitures, par exemple.

Le repas qui prend actuellement le nom de dîner doit comprendre le reste de la nourriture dont l'homme a besoin pour vingt-quatre heures ; il doit être séparé du coucher par un intervalle de trois à quatre heures.

A chaque repas, on doit faire usage de liquides en même temps que de solides ; il est avantageux que les liquides soient

intercalés entre les diverses substances alimentaires dont se compose un repas. Avant ou après le repas, il est d'observation que leur ingurgitation en une seule fois est capable de troubler le travail digestif.

On doit établir, comme précepte hygiénique, qu'il est utile de ne pas trop multiplier les mets, de ne pas leur faire subir une élaboration trop compliquée ou trop étudiée, et enfin de ne pas introduire de condiments trop énergiques.

Il est également nécessaire de manger très-lentement, de soumettre les aliments à une mastication complète, et de ne jamais sortir de table complètement rassasié, et la faim parfaitement satisfaite. — Lorsqu'on mange trop vite, on s'expose aux indigestions, et le défaut de mastication et de broiement, joint à l'absence d'insalivation, explique cet effet. En général, ainsi que j'ai déjà eu occasion de le dire, dans les pays civilisés on mange trop, et la quantité de nourriture dont on fait usage est bien supérieure à celle qui est nécessaire pour entretenir longtemps l'existence.

Le régime est modifié par l'âge, le sexe, le climat et les habitudes.

Age. — Dans la première année de la vie, l'enfant doit trouver des aliments réparateurs et respiratoires tout préparés, et ayant, en quelque sorte, subi une espèce de digestion préliminaire. C'est précisément la condition que remplit le lait, qui contient de l'eau, une matière azotée et nutritive (la caséine), des matières hydrocarbonées et servant à la respiration (le beurre et le sucre de lait). Ces aliments suffisent chez le jeune être à l'accroissement des tissus et à la production considérable du calorique qui lui est nécessaire.

Après la lactation, il faut également aux enfants des aliments réparateurs, destinés à fournir les matériaux de leur accroissement, et des aliments respiratoires, pour fournir le carbone dont la consommation est rendue nécessaire par les exercices continuels auxquels ils se livrent : chez eux, les repas doivent être multipliés et séparés par un intervalle moins considérable que chez les adultes : chacun de ces repas doit être moins abondant. — Les stimulants de toute sorte doivent être rejetés pour les enfants, et l'on doit s'arranger de manière à ne jamais satisfaire trop complètement leur appétit.

Dans l'âge adulte, le régime mixte est celui qui doit être employé.

Dans la vieillesse, la nourriture doit être modérée, peu abondante, mais surtout composée de viandes facilement digestibles. On peut permettre l'usage des vins généreux en très-petite quantité. Si l'on peut décider les vieillards à prendre de

l'exercice avant et après les repas, mais surtout après, on leur rend un grand service.

*Sexe.* — Les femmes font moins de mouvement que les hommes, se livrent à moins d'exercice; aussi un grand nombre d'entre elles peuvent-elles se contenter d'une alimentation dans laquelle dominent les substances végétales. Il est nécessaire, toutefois, de faire en sorte que cette prédominance ne soit pas trop exclusive.

*Climats chauds et saisons chaudes.* — Ils indiquent plus particulièrement la nécessité d'une alimentation peu abondante, et le choix d'une nourriture composée plus spécialement de substances végétales.

*Climats froids et saisons froides.* — Le froid indique des conditions opposées; c'est ainsi que, dans les régions septentrionales, une nourriture abondante et plus particulièrement composée de substances animales, est nécessaire et est beaucoup mieux tolérée.

*Habitudes.* — Les habitudes exercent une influence notable à l'égard de l'alimentation; elles doivent toujours être respectées. La disposition d'esprit influe également beaucoup sur la digestion; il est mauvais de s'appliquer fortement, après les repas, à un travail quelconque.

Lorsqu'on s'est livré à un exercice peu violent, que la fatigue se fait sentir, et, en même temps, que la faim est impérieuse, il est toujours préférable de ne pas la satisfaire immédiatement: il est d'observation qu'en pareille circonstance on est rassasié rapidement, et qu'une indigestion est fréquemment la conséquence d'un repas fait dans de telles conditions. Il est d'une bonne hygiène de laisser écouler un certain espace de temps entre l'instant où cesse l'exercice et celui du repas. — Si cet exercice a été forcé et si la fatigue est très-grande, un peu de sommeil, pris avant de se mettre à table, rétablit l'équilibre et permet à la digestion de s'accomplir sans difficulté.

*4° Régime dit gras.* — C'est le régime mixte ordinaire, et dû à la réunion de substances animales et végétales, qu'on désigne plus particulièrement sous ce nom, par opposition à celui du régime maigre.

*5° Régime maigre.* — Ce régime, suivi par un grand nombre d'individus pendant le temps du carême, résulte de l'emploi de quelques produits azotés mélangés à des substances végétales, qui sont en proportion beaucoup plus considérable. Il consiste principalement: 1° dans l'emploi presque exclusif des végétaux, auxquels on joint quelques substances animales, telles que du lait, du beurre ainsi que du poisson; 2° dans la distri-

bution des heures des repas, qui sont réduits à deux. Le premier, auquel on donne le nom de collation, consiste en légumes cuits à l'huile, en pain. Le lait, le beurre, le poisson, sont destinés au repas du soir.

Le régime maigre n'est pas toujours facilement supporté. Les sujets d'une bonne constitution, à estomac solide et robuste, n'en éprouvent aucun mauvais effet; chez certains autres, et surtout chez les personnes débiles, délicates, le régime maigre, employé pendant longtemps, fatigue l'estomac, ne permet pas une réparation suffisante; il est fréquemment le point de départ de gastralgies et de dyspepsies avec sécrétion gazeuse; il faut alors s'en abstenir.

**Bibliographie.** — HIPPOCRATE, *Du régime dans les maladies aiguës*, in *(Œuvres.* — POLYBE (?), *Du régime des gens en santé*, *ibid.* — Auteur inconnu, *Du régime* (en 3 livres), *ibid.* — GALIEN (Cl.), *Attenuante victus ratione*, liber I, in *Opera omnia.* — ORIBASE, *Collect. med.*, liber III. — *Scola salernitana* (nombreuses éditions et traduct.; comment. et surtout ceux d'Arnauld de Villeneuve). — LOBERA (L.), *Vergel de sanidad que por otro nombre se llamava Banquete de cavalleros y orden de vivir.* Alcalá, 1542, in-fol. — CORNARO (L.),... ovvero *Discorsi della vita sobria.* Patav., 1558, in-8°. — BERNARDINI, *De alimentis quæ cuicque naturæ conveniunt.* Venetiis, 1610, in-4°. — BENZI (Ug.), *Regole della sanità e natura dei cibi.* Torino, 1620. — NONNIUS (L.), *Diæticicon, sive De re cibariâ, libri IV.* Antuerpiæ, 1627, in-8°. — MANELPHUS (J.), *Mensa romana sive urbana victus ratio.* Romæ, 1650, in-4°. — ENGUEHART (J. B.), *An tenuis et simplex victus salubris?* (Resp. aff.) Th. de Paris, 1703, in-4°. — DU CERF (Cl.), *An cibus multiplex simplici salubrior?* (Resp. aff.) Th. de Paris, 1703, in-4°. — STAHL (G. Ern.), *De regimine.* Halæ, 1708, in-4°. — HOFFMANN (Fr.), *De diætæ vitio multorum morborum causa.* Halæ, 1715, in-4°. — RICHTER, *Programma de victu ritè ordinando.* Gottingæ, 1737, in-4°. — BRUCKMANN (E. L.), *De noxiis ex cibis oriundis effectibus.* Helmstadii, 1751, in-4°. — HALLER (Alb. v.), *De victu salubri ex animalibus et vegetalibus temperando.* Gottingæ, 1751, in-4°. — LINNÉ (C.), *De diætâ per scalam ætatis humanæ observandâ.* Upsaliæ, 1764, in-8°. — DU MÊME, *De varietate ciborum*, *ibid.*, 1767, in-8°. — MESSÈNGE, *Recherches sur la population des généralités d'Auvergne, de Lyon, etc., avec des réflexions sur la valeur du blé, tant en France qu'en Angleterre, depuis 1674 jusqu'en 1764.* Paris, 1766, in-4°. — SCHNEFFER (J. J.), *De qualitate et quantitate alimentorum in quantum veterum Romanorum robori, vel conservando vel debilitando, contulerint.* Argentorati, 1775, in-4°. — VOGEL (L.), *Diætisches Lexicon, oder theoretisch-praktischer Unterricht über Nahrungsmittel*, etc. Erfurt, 1800-1803, 3<sup>e</sup> Theil., in-8°. — SEFZ, *Essai sur le régime considéré sous le rapport de la diététique.* Th. de Paris, an X, n° 103, in-8°. — BURDACH (C. F.), *Diætetik für Gesunde, wissenschaftlich bearbeitet.* Leipzig, 1805-1811, in-8°. — PETITOT (P.), *Essai sur le régime qui convient aux différents tempéraments considérés dans l'état de santé.* Th. de Paris, 1809, n° 79. — VIREY (J. S.), *Du régime alimentaire des anciens et des résultats de la différence de leur nourriture avec celle des modernes.* Paris, 1813, in-8°. — TRÉLAT (Ul.), *Du régime.* Th. de Paris, 1821, n° 90. — MOLESCHOTT (J.), *Die Physiologie des Nahrungsmittel. Ein Handbuch der Diætetik.* Darmstadt, 1830, in-8°. — ALEXANDRE (F. D. A.), *Influence des aliments excitants sur l'homme, considérés comme cause de maladie.* Th. de Paris, 1822, in-4°, n° 103. — MÉLIÈRE, *Études sur les substances dans leurs rapports avec les maladies et la mortalité*, in *Mém. de l'Acad. de méd.*, t. X, p. 170, 1842. — HAYN (J.), *Die Nahrungsmittel in ihren diætischen Wirkungen.* Berlin, 1842, in-8°. — HEBERT (N. A.), *Des substances alimentaires et des moyens d'en régler le choix et l'usage pour conserver*

la santé, pour favoriser, etc. Paris, 1842, in-8°. — TRUMANN (M.), *Food and its Influence on Health and Disease, or an Account of the Different Kinds of Aliment on the Human Body*, etc. London, 1843, in-12°. — PEREIRA (J.), *A Treatise on Food and Diet, with Observations on the Dietetical Regimen suited*, etc. London, 1843, in-8°. — LA GARENNE (P. DE), *Essai sur l'alimentation du peuple en France*. Paris, 1843, in-8°. — DAVIDSON (W.), *A Treatise on Diet, comprising the Natural History, Properties, Composition, etc., of the Vegetables, Animals, Fishes, etc., used as Food*. London, 1843, in-12°. — ROYER-COLLARD (H.), *Organoplastie hygiénique ou Essai d'hygiène comparée sur les moyens de modifier artificiellement les formes vivantes par le régime*, in *Mém. de l'Acad. de méd.*, t. X, p. 479. Paris, 1843, in-8°. — DU MÊME, *De l'alimentation en général considérée comme moyen d'amélioration et de perfectionnement des espèces vivantes*, in *Gaz. méd. de Paris*, 3<sup>e</sup> sér., t. IV, p. 137, 1849. — GRAMMAIRE (F.), *Des aliments considérés sous le point de vue de leur influence dans la production des maladies*. Th. de Paris, 1847, n<sup>o</sup> 193. — DUPIN (le baron Ch.), *Mém. sur le rapp. du prix des grains avec le mouvement de la population*. Paris, 1847. — BOILEAU DE CASTELNAU, *De l'influence du régime des prisons sur la santé des détenus*, in *Ann. d'hyg.*, 1<sup>re</sup> sér., t. XLI, p. 68, 1849. — MAGENDIE, *Études et expériences concernant l'influence du régime sur la composition du sang*, in *Union méd.*, 1<sup>re</sup> sér., t. VI, p. 280, 1852. — *Quels sont les principes et les règles qui doivent présider à l'alimentation spéciale des enfants, de manière à fortifier leur constitution*, etc. (Compt. rend. du congr. d'hyg. de Bruxelles, session de 1852), in *Ann. d'hyg.*, 1<sup>re</sup> sér., t. XLVIII, 1852. — PAPFENHEIM, *Ueber die Nahrungsmittel, Production und ihr Verhältniss zu den Epidemien, mit besonderer Rücksicht*, etc., in *Henke's Ztschr.*, 1852, et *Canstatt's Jahresh.*, 1853, t. VII, p. 17. — BÉRARD (P.), *Rapp. à M. le Ministre de l'Instr. publ. sur le régime alimentaire des lycées de Paris*, 1853. — CODET (J. B.), *De l'influence du régime sur l'organisation animale*. Th. de Paris, 1854, n<sup>o</sup> 313, in-4°. — HILDESHEIM (W.), *Die normal Diet. physiologis-chemischer Versuch zur Ermittlung des normalen Nahrungsbedürfnisses des Menschen*, etc. Berlin, 1856, in-8°. — HAYES (Is. Y.), *On the Relations between Diet and External Cold*, in *Amer. Journ. of Med. Sc.*, July 1859. — DESCHAMPS (T. A.), *De l'alimentation de la première enfance et du rachitisme*. Th. de Paris, 1859, n<sup>o</sup> 49. — RICHTER, *Was ernährt den menschlichen Organismus? zur Aufklärung über den Werth der Pflanzen und Fleischnahrung*, in *Ztschr. f. naturgem. Gesundheitspflege et Canstatt's Jahresh.*, 1860, t. VII, p. 34. — SAUCEROTTE, *Essai sur le régime alimentaire des anciens*, in *Union méd.*, 2<sup>e</sup> sér., t. V, 1860. — PLACE (F. M. Ch.), *De l'alimentation des classes ouvrières, choix, conservation, etc., des substances alimentaires*. Bruxelles, 1860, in-12°. — FONSSAGRIVES, *Hygiène alimentaire des malades, des convalescents et des valétudinaires, ou Du régime envisagé comme moyen thérapeutique*. Paris, 1861, in-8°. — HUSSON, *Régime alimentaire pour les malades des hôpitaux*, in *Ann. d'hyg.*, 2<sup>e</sup> sér., t. XXXV, p. 5, 1871.

Alimentation insuffisante : VIRING (J. W.), *De jejunio et abstinentiâ. Medicæ ecclesiastici libri V. Rigiacci Atræhatium*, 1597, in-4°. — SEBITZ (Melch.), *Dissert. de inediâ*. Argentorati, 1664, in-4°. — DETHARDING, *An homo adultus cæteroquin sanus citra cibum et potum per dies et noctes XL, solis naturæ viribus vitam trahere possit*. Rostock, 1721. — RITTER (J. J.), *De impossibilitate et possibilitate abstinentiæ a cibo et potu, occasione puellæ Frutengensis inediâ simulantis*. Basileæ, 1737, in-4°. — PLANQUE, art. *Abstinentie*, in *Bibl. choisie de méd.*, t. I. Paris, 1748, in-4°. — COMBALSUSIER, *An diu possit homo sine cibo potuque et vivere et valere?* (Resp. vivere non valere.) Th. de Paris, 1750, in-4°. — EGRON (J. P. L.), *Quelques considérations sur l'abstinence*. Th. de Paris, 1815, n<sup>o</sup> 22. — SAVIGNY (J. B. H.), *Observations sur les effets de la faim et de la soif éprouvées après le naufrage de la frégate la Méduse en 1816*. Th. de Paris, 1818, n<sup>o</sup> 84. — GIRAUDY, *De l'abstinence des aliments, ou Du jeûne, du carême et du maigre sous le rapport de la santé*. Paris, 1821, in-8°. — COLLARD (de Martigny), *Recherches expérimentales sur les effets de l'abstinence*, in *Journ. de physiol. de MAGENDIE*, t. VIII, p. 150, 218, 1828. — HÉBRAY, *De l'influence de l'alimentation insuffisante sur l'économie animale*. Th. de Paris, 1829, in-4°, n. 270. — PIORRY, *De l'abstinence, de l'alimentation insuffisante*

et de leurs dangers, in *Journ. hebdom.*, t. VII, p. 161, 1830. — CAFFORT, *Note sur les abus de la diète*, in *Mémorial des hôpit. du Midi*, t. II, p. 321, 1830. — BUDD (G.), *Lectures on Disorders resulting from defective Nutriment*, in *Lond. Med. Gaz.*, t. XXX, p. 906, 1842. — CHOSSAT, *Recherches expérimentales sur l' inanition* (Mém. cour.), in *Mém. de l'Acad. des sc.*, t. VIII, 1843. — CORRIGAN (D. J.), *On Famine and Fever, as Cause and Effect, in Ireland*, 1846, in-8°. — KENEDEY (H.), *Observation on the Connexion between Famine and Fever in Ireland, and elsewhere*, 1847, in-8°. — DONOVAN (D.), *Observ. on the Diseases to which Famine of 1847 gave Origin, and on the morbid Effects of insufficient Nourishment*, in *The Dublin Med. Press.*, t. XIX, 1848. — BOTTOMLEY (G.), *On the Famine Fever as it Occurred at Croydon, Surrey, during July, August and September 1847*, in *The Lancet*, 1848, t. 1, p. 338. — MARESKA (J.), *Recherche des moyens d'arrêter la propagation du typhus dans les Flandres*. Rapport, etc., in *Bullet. de la Soc. de méd. de Gand*, 1848. — MERSEMAN (DE), *De la fièvre typhoïde et de la fièvre de famine*, in *Bull. de l'Acad. de méd. de Bruxelles*, t. VIII, p. 87, 167, 1848-49. — BOUCHARDAT, *De l'alimentation insuffisante*. Th. de conc. Paris, 1852, in-8°. — RENNIE, *Observ. on Excess of Diet as a Cause of Disease and on its Connexion with*, etc., in *Proceed. of Med. Chir. Soc.*, 1858, Jun. — ANSELMIER, *De l'autophagie artificielle, ou De la manière de prolonger la vie dans toutes les circonstances de privation*, etc., in *Compt. rend. de l'Acad. des sc.*, t. XLIX, p. 935, 1859. — LEBRUN (A. F.), *Quelques considérations sur la misère dans ses rapports avec la médecine*. Th. de Paris, 1865, n<sup>o</sup> 217. — GAURON (C.), *De la misère physiologique*. Th. de Paris, 1865, n<sup>o</sup> 152. — RABUTEAU, *Sur un moyen propre à annuler les effets de l'alimentation insuffisante*, in *Compt. rend. de l'Acad. des sc.*, t. LXXI, p. 426, 1870. — BAUBY, *Essai sur l'alimentation insuffisante*. Th. de Paris, 1871, n<sup>o</sup> 52.

Régime qualitatif : PORPHYRE, *De non necandis ad epulandum animalibus*, libri IV (græcè et latine). Lugduni, 1620, in-8°, trad. fr. par BURIGNY. Paris, 1747, in-8°. — CASTELLANUS (P.), *Creophagia*, lib. IV. Antuerp., 1626, in-8°. — BOURDELOT, *An homo fruges consumere natus?* (Rep. aff.) Th. de Paris, 1663, in-4°. — LINAND (B.), *L'abstinence de la viande rendue aisée ou moins difficile à pratiquer*. Paris, 1700, in-8°. — HEQUET, *Traité des dispenses du carême dans lequel on découvre la fausseté des prétextes qu'on apporte*, etc. Paris, 1709, in-12; 2<sup>e</sup> édit., 1715, 2 vol. — ANDRY (N.), *Le régime du carême considéré par rapport à la nature du corps et des aliments*. Paris, 1710, in-12. — DU MÊME, *Traité des aliments du carême*. Paris, 1713, 2 vol. in-12. — ALBERTI, *De salubritate esculentorum vegetabilium præ carnis animalium*. Halæ, 1746, in-4°. — BIANCHI (G.), *Discorso se il vitto Pittagorico li soli vegetabili sia giovevole per conservar la sanità*. Venezia, 1752, in-8°. — COCCHI (A.), *Del vitto Pittagorico per uso della medicina*, in *Discorsi Tosc.*, t. II, p. 74. Firenze, 1762, in-4°, trad. fr. avec notes. Lahaye, 1762, in-8°. — SAILLANT (C. J.), *An proprium hominis alimentum vegetabilia* (Rep. aff.) Th. de Paris, 1771, in-4°. — POISSONNIER DES PERRIÈRES, *Lettre d'un chirurgien à M\*\*\*, armateur, au sujet du régime végétal proposé pour les gens de mer*. Londres, 1773, in-8°. — GASPARD, *Effets des aliments végétaux herbacés sur l'économie humaine*, in *Journ. de physiol. de MAGENDIE*, t. I, p. 237, 1821. — COULLIER, *Examen comparatif du développement des forces musculaires chez divers peuples soumis à des régimes alimentaires différents*, in *Compt. rend. de l'Acad. des sc.*, t. XIII, p. 554, 1841. — *Influence du régime animal sur la santé et les forces de l'homme*, in *Union méd.*, 1<sup>re</sup> sér., t. I, p. 7, 1847. — MARCHAND, *De l'influence comparative du régime animal et du régime végétal sur le physique et le moral de l'homme* (ouvr. récompensé par l'Acad. de méd.). Paris, 1849, in-8°. — SEGOND, *Même titre* (Mém. cour.), in *Mém. de l'Acad. de méd.*, t. XV, 1850. — LANE (Ch.), *Nur Pflanzenkost? Oder die vegetariansche Diet.*, etc., trad. de l'angl. Breslau, 1854, in-8°. — CHAMPOUILLOX, *Le carême*, in *Gaz. des hôp.*, 1854, p. 149. — FONSSAGRIVES, *Une visite médicale et hygiénique à la Trappe de Notre-Dame de Grâce de Bricquebec*, in *Union méd.*, 1<sup>re</sup> sér., p. 251, 257. — RICHTER, *Was ernährt den menschlichen Organismus?* *Zur Aufklärung über den Werth Pflanzen und Fleischnahrung*, in *Canstatt's Jahresh.*, 1860, t. VII, p. 34.

— HERVE-MANGON, *Note sur la ration moyenne de l'habitant des campagnes.*

in *Compt. rend. de l'Acad. des sc.*, 26 oct., 1874. — HÜNEFELD, *Diätetik*. Leipzig, 1875, gr. in-8. — MOOS (L.), *Non nitrogenous diet in disease*, in the *Lancet*, vol. I, 1875. — SCHLEIKEYSEN (G.), *Obst. und Brod. Eine wissenschaftliche Diätetik*. Berlin, 1875, gr. in-8. — HAMELIN, art. RÉGIME, in *Dict. encycl. des sc. méd.*, 3<sup>e</sup> sér., t. III, 1876.

## CHAPITRE XIX

## Des Boissons.

Les boissons peuvent être divisées en boissons aqueuses, boissons alcooliques, boissons aromatiques et boissons acides.

## § 1. — BOISSONS AQUEUSES.

Nous avons exposé longuement tout ce qui se rapporte au choix et à la distribution des eaux; nous nous sommes occupés, sous ce rapport, des eaux qui doivent servir de boisson, nous n'y reviendrons donc pas ici. Nous rappellerons seulement, avant d'étudier l'influence de l'eau sur l'homme, la composition de quelques eaux potables.

COMPOSITION DE QUELQUES EAUX POTABLES.

LIEUX d PRODUCTION.	AUTEURS.	CARBONATE de chaux.	CARBONATE de magnésie.	SULFATE de chaux.	SULFATE de magnésie.	CHLORURE de sodium, calcium, magnésium.	POIDS TOTAL.
Seine, avant d'en- trer à Paris...	Bouchardat.	0,108	0,0086	0,0325	0,0125	0,015	0,1826
Seine, au sortir de Paris.....	Id.	0,108	0,006	0,030	0,0100	0,821	0,1810
Marne.....	Id.	0,105	0,009	0,131	0,0121	0,017	0,1801
Canal de l'Oureq.	Id.	0,175	0,020	0,0153	0,070	0,044	0,4790
Eaux du Rhône...	Dupasquier.	0,226		0,0293	0,0103	0,0101	0,2657

L'eau du puits de Grenelle contient, d'après M. Payen : carbonate de chaux, 0,068; carbonate de magnésie, 0,1042; bicarbonate de potasse, 0,0296; sulfate de potasse, 0,012; chlorure de potassium, 0,109; silice, 0,0057; substance jaune, 0,0002; matières organiques, 0,0024.

Nous rappellerons encore que, d'après M. Bouchardat, pour qu'une eau soit potable, il ne faut pas qu'elle contienne plus de 1/1000 de parties solides.

Examinons l'influence, sur l'homme, de l'eau prise en boisson.

1<sup>o</sup> Quantité.

Une quantité d'eau modérée, ingérée par l'homme, est indispensable à l'entretien de sa vie. L'eau, en effet, est la base de son organisation; on la trouve toujours dans les mêmes proportions, soit qu'elle fasse partie intégrante des tissus et des organes, soit qu'elle constitue un des éléments les plus importants du sang et des humeurs. Une certaine quantité de cette eau se dégage à chaque instant du sein de l'organisme par les perspirations cutanée et pulmonaire, par les selles, les urines, etc., etc. Il est donc utile qu'à chaque instant une quantité nouvelle soit introduite pour réparer ces pertes. C'est cette réparation qui est effectuée par l'ingestion de l'eau en boisson. On peut, du reste, établir que, quelle que soit la quantité d'eau qu'on avale, l'organisme ne prend jamais que ce qu'il lui faut pour maintenir l'intégrité de la composition des liquides et des solides; le surplus sort par les sécrétions diverses, et surtout par les urines et les sueurs.

La quantité exagérée de l'eau avalée comme boisson, bien qu'elle soit évacuée par les sueurs, les urines ou les selles, n'en a pas moins de sérieux inconvénients pour l'homme; d'abord, à l'instant de l'ingurgitation, elle remplit l'estomac, le distend, délaye le suc gastrique et l'empêche d'agir efficacement sur les aliments introduits. Cette eau trop abondante fatigue l'estomac, peut finir par amener la dyspepsie, surtout si l'on prend l'habitude de boire ainsi une quantité d'eau trop considérable. Cette fatigue de l'estomac n'est, du reste, que de peu de durée, car les veines absorbent bientôt cette eau, et elle est éliminée par les sueurs ou les urines. Mais c'est là une cause de débilitation.

L'eau, en effet, sortant par les sueurs ou les urines, ne sort pas à l'état d'eau pure, mais à l'état de produit de sécrétion. Elle ne se borne donc pas à délayer, à étendre ces liquides, mais elle augmente la proportion des parties solides qu'ils contiennent, et devient ainsi une cause d'épuisement pour l'économie.

Dans d'autres cas, c'est par les selles et en produisant la diarrhée que l'eau en excès est éliminée.

[M. Dancel, se fondant sur quelques expériences, faites plus particulièrement sur les animaux, se croit autorisé à admettre que les boissons aqueuses prises en grande abondance, ont