

Pendant le 7<sup>e</sup> mois on peut porter la préparation de Mellin à 2 cuillerées à café, 3 fois par jour. Pendant le 8<sup>e</sup> et le 9<sup>e</sup> mois, 5 repas suffisent.

1<sup>er</sup> repas, 7 h. du matin.

|                    |              |
|--------------------|--------------|
| Lait .....         | 150 grammes. |
| Crème.....         | 14 —         |
| Sucre de lait..... | 4 —          |
| Eau.....           | 28 —         |

2<sup>e</sup> repas, 10 h. du matin, ajouter au précédent une cuillerée à bouche de la farine de Mellin. Le 3<sup>e</sup> repas à 2 h. après midi, et le 4<sup>e</sup> à 6 heures du soir, comme le 2<sup>e</sup>; le 5<sup>e</sup> à 10 heures du soir comme le 1<sup>er</sup>. Le tout forme environ 1.200 gr. de nourriture par jour.

On peut remplacer la farine de Mellin par la *gelée d'orge*. On la prépare en mettant 2 cuillerées à bouche d'orge perlée dans 3/4 de litre d'eau chaude : on réduit par ébullition à une pinte ; on passe et on laisse prendre en gelée. Deux cuillerées à café dans 8 onces de lait chaud édulcoré forment un repas. On peut le répéter deux fois par jour.

Régime du 11<sup>e</sup> et du 12<sup>e</sup> mois.

1<sup>er</sup> repas, 7 h. matin.

|                                       |              |
|---------------------------------------|--------------|
| Lait .....                            | 238 grammes. |
| Crème.....                            | 14 —         |
| Mellin ou gelée d'orge.....           | 14 —         |
| Eau (si on emploie la farine Mellin). | 28 —         |

2<sup>e</sup> repas, 10 h. 1/2.

Lait chaud..... 225 grammes.

3<sup>e</sup> repas, 2 h. du soir, un jaune d'œuf avec un peu de panade.  
4<sup>e</sup> repas, 6 h., comme le 1<sup>er</sup> repas. 5<sup>e</sup> repas, 10 h., comme le 2<sup>e</sup> repas

Un jour sur deux le repas peut consister en 6 onces de thé de bœuf avec un peu de croûte de pain bien délayée. On peut donner du bouillon de mouton, poulet ou veau à l'occasion, au lieu de bouillon de bœuf (250 grammes de bœuf dans une pinte de bouillon).

Lorsque les enfants ont une tendance à vomir le lait en caillots compacts, chaque bouteille, pour l'âge de six mois, peut avoir une des deux compositions suivantes :

|                    |             |
|--------------------|-------------|
| Lait.....          | 35 grammes. |
| Crème.....         | 14 —        |
| Sucre de lait..... | 2 —         |
| Eau de chaux.....  | 35 —        |

ou bien

|                    |             |
|--------------------|-------------|
| Lait.....          | 35 grammes. |
| Crème.....         | 14 —        |
| Sucre de lait..... | 2 —         |
| Eau d'orge.....    | 42 —        |

L'ébullition rend parfois le lait plus facile à digérer et tend à arrêter la diarrhée si elle existe. Si l'on emploie le lait d'ânesse, il faut l'employer aussitôt tiré. Une ânesse peut nourrir trois enfants de 1 à 3 mois, deux enfants de 4 à 5 mois et un enfant de 5 à 9 mois.

Si toute nourriture est rejetée, il faut faire usage de lait *prédigéré*. Une peptonisation partielle suffit ; poussée trop loin elle donne un goût amer. On doit s'arrêter avant qu'il ne se manifeste. La poudre peptogénique de Fawchild peut être employée. Elle contient de la pancréatine, du bicarbonate de soude et du sucre de lait. Pour s'en servir on prend :

Lait 60 grammes. Eau 60 grammes. Crème 15 grammes et une mesure de poudre peptogénique. On chauffe sur un feu très doux, jusqu'à 140° ou 150° Fahrenheit, pendant six minutes.

Quand la préparation est bien faite ce lait a l'apparence du lait humain.

Quand le lait n'est supporté sous aucune forme, il y a lieu d'essayer d'autres aliments, par exemple :

1 repas.

|                       |             |
|-----------------------|-------------|
| Farine de Mellin..... | 3.60        |
| Eau chaude.....       | 84 grammes. |

toutes les 2 heures pour un enfant de six semaines.

ou bien

|                                    |                   |
|------------------------------------|-------------------|
| Bouillon de veau ou de poulet..... | } 42 grammes. à à |
| Eau d'orge ou gelée d'orge.....    |                   |

ou bien

|                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| Petit lait.....    | } 42 grammes. à à |
| Eau d'orge.....    |                   |
| Sucre de lait..... | 14 —              |

1 cuillerée à café de jus de viande crue réussit parfois quand toute autre nourriture est rejetée.

Il y a lieu de reprendre l'alimentation lactée dès que l'enfant la supporte.

Ashby et Wright recommandent la *farine de Budert* pendant les premières semaines quand l'enfant ne digère pas le lait de vache.

On mélange 4 parties de crème avec 12 parties d'eau chaude et on ajoute 1/2 partie de sucre de lait. Ce mélange contient 1 0/0 de caséine, 2.5 0/0 de graisse et 3.8 0/0 de sucre. A mesure que l'enfant grandit on ajoute du lait jusqu'à parties égales. Les enfants digèrent très bien la crème.

Voici une modification due à *Meig* : faire une solution de sucre de lait à 15 0/0, que l'on conserve dans un endroit frais. Pour chaque repas, mélanger 30 grammes de crème, 15 grammes de lait de vache, 30 grammes d'eau de chaux et 40 grammes de solution de sucre de lait.

Le *petit lait* est un aliment qui ne saurait être trop recommandé. Battu avec un peu de blanc d'œuf il constitue un mélange très nourrissant.

L'eau de farine d'avoine préparée en faisant bouillir pendant quatre heures deux cuillerées de farine dans un demi-litre d'eau et en passant sur une mousseline constitue une bonne nourriture mélangée au lait peptonisé ou à la crème. La nourriture contenant des farineux ou du lait peut subir une prédigestion partielle de la façon suivante.

|                    |             |
|--------------------|-------------|
| Gelée d'orge.....  | 10 grammes. |
| Sucre de lait..... | 10 —        |
| Lait chaud.....    | 250 —       |

Ajouter 0 gr. 25 d'extrait de pancréatine et 0 gr. 40 de bicarbonate de soude et conserver chaud une demi-heure avant de le donner à manger.

A partir du 12<sup>e</sup> mois la nourriture varie beaucoup moins chaque mois.

*Régime du 12<sup>e</sup> au 18<sup>e</sup> mois (5 repas).*

1<sup>er</sup> repas. 2 h. du matin ; une tranche mince de pain rassis, brisé et trempé dans 225 c. c. de lait frais.

2<sup>e</sup> repas. 10 h. du matin ; 150 c. c. de lait avec un biscuit à la cuiller ou une tartine beurrée mince.

3<sup>e</sup> repas. 2 h. après midi. 150 c. c. de bouillon de bœuf avec une tartine de pain. Une bonne cuillerée à bouche de riz au lait.

4<sup>e</sup> repas. 6 h. du soir ; comme le 1<sup>er</sup> repas.

5<sup>e</sup> repas. Une cuillerée de farine de Mellin avec un petit bol de lait.

On peut alterner avec le régime suivant :

1<sup>er</sup> repas. Un jaune d'œuf légèrement bouilli avec un peu de mie de pain. Une tasse de lait.

2<sup>e</sup> repas. Une tasse de lait avec une tartine très mince de pain beurré.

3<sup>e</sup> repas. Une pomme de terre bouillie passée, bien imbibée avec 4 cuillerées à bouche de thé de bœuf. 2 cuillerées de crème sucrée aux œufs.

4<sup>e</sup> repas. 6 h. soir. Une tasse de lait avec du pain trempé.

5<sup>e</sup> repas. 10 h. du soir, comme le 2<sup>e</sup>.

Le 5<sup>e</sup> repas n'est pas toujours nécessaire et il ne faut pas réveiller l'enfant s'il dort. On peut, dans ce cas, lui garder une tasse de lait chaud pour la nuit.

*Régime du 18<sup>e</sup> mois à 2 ans et demi.*

1<sup>er</sup> repas. 7 h. du matin ; une tasse de lait, 1 jaune d'œuf peu cuit, 2 tartines minces de pain beurré.

2<sup>e</sup> repas. 11 h. matin ; 1 tasse de lait avec un biscuit à la cuiller.

3<sup>e</sup> repas. 2 h. soir ; 1 tasse de thé de bœuf ou de bouillon de veau ou de poulet, une mince tranche de pain rassis. Une soucoupe de gâteau au riz et au lait.

4<sup>e</sup> repas. 6 h. 1/2 ; 1 tasse de lait avec du pain et du beurre.

*Autre régime.*

1<sup>er</sup> repas. 2 cuillerées à bouche de farine d'avoine très cuite (bouillie) ou de gruau, avec du sucre et de la crème. 1 tasse de lait.

2<sup>e</sup> repas. 11 h. 1 tasse de lait, avec un biscuit à la cuiller.

3<sup>e</sup> repas. 2 h. soir; 1 cuillerée à bouche de mouton cuit saignant haché fin; pain et beurre ou bien une pomme de terre écrasée, bien imbibée de jus de viande, un peu de crème aux œufs.

4<sup>e</sup> repas. 6 h. 1/2; une tasse de lait, un peu de pain au lait tendre, ou tartine de pain beurrée.

Si ces régimes déplaisent revenir au régime lacté exclusif ou lait mélangé à la farine lactée, — ces tableaux ne sont que des moyennes : certains enfants ne prennent que du lait jusqu'à deux ans et demi. S'ils profitent ainsi et se portent bien, il n'y a pas lieu de modifier ce régime. Il ne faut pas oublier que les enfants ont parfois besoin, quoique jeunes, de boire un peu d'eau. Il faut leur donner de l'eau bouillie aérée, pas trop froide.

La plus stricte propreté doit présider à l'alimentation des enfants. Toute la vaisselle sera lavée à l'eau bouillante, après chaque dîner. Chaque repas sera préparé à part et non pris dans une réserve. La température de la nourriture sera de 30 à 35°.

*Régime des enfants de 2 ans et demi à 3 ans et demi.*

(Enfants ayant percé leurs dents).

1<sup>er</sup> repas. 7 h.; 1 bol de lait ou bouillie de farine d'avoine ou de gruau bien cuite, 1 tartine beurrée.

2<sup>e</sup> repas. 11 h. (si l'enfant a faim); 1 tasse de lait ou de bouillon avec un biscuit.

3<sup>e</sup> repas. 2 h.; une tranche de roastbeef ou de mouton saignant ou un peu de poulet haché fin; une pomme de terre bien écrasée à la fourchette et imbibée de jus de viande; une tartine de pain beurré; un peu de crème sucrée aux œufs, ou bien de gâteau au riz et au lait.

4<sup>e</sup> repas. 7 h.; un bol de lait avec 1 ou 2 tranches de pain bien trempé.

Avoir soin que l'enfant mange doucement et mâche bien.

Voici une liste des aliments permis :

*Déjeuner.*

|                    |                               |
|--------------------|-------------------------------|
| Tous les jours.    | 1 Plat seulement chaque jour. |
| Lait.              | Poisson frais.                |
| Bouillie d'avoine. | Œufs à la coque.              |
| Pain beurré.       | Hachis de volaille.           |
|                    | Rognons.                      |
|                    | Foie.                         |

Un peu de fruits bien sains et bien mûrs de temps en temps et en petite quantité.

*Dîner.*

|                                    |                                  |
|------------------------------------|----------------------------------|
| Bouillon.                          | Pommes de terre, pois, haricots, |
| Viande grillée ou rôtie, hachée.   | céleri (en purée).               |
| Pain beurré.                       | Choux-fleurs, épinards.          |
| Gâteaux au lait et crèmes légères. | Macaroni.                        |

*Souper.*

Lait, brioche ou pain beurré; fruits cuits.

En ce qui concerne la quantité si l'enfant mange doucement et mâche bien il y a lieu de le laisser manger à son aise. Éviter la friture et les aliments épicés. Le sel est permis. Comme boisson, eau bouillie, aérée, pure. Pour les enfants délicats, un peu de bière ou de vin coupé d'eau de temps en temps.

*Régime alimentaire des enfants de 3 à 15 ans.*

Les enfants mangent relativement plus que les adultes par rapport au poids du corps. Un adulte consommant en moyenne de 5 à 10 unités nutritives par kilogramme de poids du corps, l'enfant absorbera de 20 à 25 unités par kilogramme. La proportion d'albuminoïdes par rapport aux autres matières nutritives devra être également plus élevée.

Voici d'après Camerer (1) le bilan des entrées et des sorties chez 5 enfants de 2 à 11 ans.

|   | ENFANTS    | AGE | POIDS<br>Kg | NOURRITURE |      |                    |        |     |                  | RAPPORT<br>des aliments<br>végétaux<br>aux animaux |
|---|------------|-----|-------------|------------|------|--------------------|--------|-----|------------------|--|
|   |            |     |             | Lait       | Pain | Soupe<br>au<br>riz | Viande | Œuf | Eau<br>et<br>vin |  |
| 1 | Fille..... | 2   | 10.8        | 54.7       | 4.1  | 18.4               | 4.7    | 6.2 | 9.7              | 0.35   |
| 2 | Fille..... | 4   | 13.3        | 55.3       | 4.9  | 21.8               | 4.0    | 5.1 | 8.1              | 0.41   |
| 3 | Garçon...  | 6   | 18.0        | 31.6       | 15.2 | 19.9               | 7.5    | 4.1 | 20.3             | 0.81   |
| 4 | Fille..... | 9   | 22.7        | 32.9       | 12.4 | 29.5               | 5.8    | 3.7 | 14.3             | 0.99   |
| 5 | Fille..... | 12  | 23.4        | 31.9       | 18.2 | 24.6               | 5.6    | 3.6 | 14.6             | 1.04   |

Ces quantités correspondent aux chiffres suivants :

|   | AGE | POIDS<br>gr. | Nourriture totale ingérée |                   |                   |                | RAPPORT<br>des matières<br>azotées<br>aux non azotées | EXCRETA |         |       |      |
|---|-----|--------------|---------------------------|-------------------|-------------------|----------------|---|---------|---------|-------|------|
|   |     |              | Matière<br>sèche          | Matière<br>azotée | Matière<br>grasse | Hydr.<br>carb. |   | FÈCES   |         | URINE |      |
|   |     |              |                           |                   |                   |                | frais   | secs    | carbone | urée  |      |
| 1 | 2   | 1185         | 14.7                      | 47.1              | 43.3              | 95.9           | 4.3   | 62      | 20.6    | 641   | 12.1 |
| 2 | 4   | 1203         | 19.7                      | 44.8              | 41.5              | 102.7          | 4.6   | 101     | 24.6    | 619   | 11.1 |
| 3 | 6   | 1510         | 31.1                      | 63.7              | 45.8              | 197.3          | 4.9   | 134     | 20.7    | 729   | 14.6 |
| 4 | 9   | 1660         | 32.8                      | 61.3              | 47.0              | 207.7          | 5.3   | 117     | 24.7    | 1034  | 14.9 |
| 5 | 11  | 1690         | 39.7                      | 67.5              | 45.7              | 208.6          | 5.5   | 128     | 20.9    | 989   | 15.1 |

Au point de vue de l'utilisation par la digestion, on a les chiffres suivants pour 100 parties ingérées.

|                                | ENFANTS |      |      |      |      |
|--------------------------------|---------|------|------|------|------|
|                                | 1       | 2    | 3    | 4    | 5    |
| Résidu sec non digéré %/0....  | 5.7     | 6.0  | 8.3  | 5.0  | 5.8  |
| Résidu azoté non digéré %/0..  | 10.6    | 8.3  | 10.5 | 18.1 | 16.8 |
| Azote dans les urines %/0..... | 82.7    | 86.1 | 81.4 | 85.2 | 74.4 |

(1) Zeitsch. f. Biol. 1880, p. 24.

Voit, après avoir étudié la nourriture d'enfants de 6 à 15 ans dans un orphelinat de Munich, arrive aux chiffres moyens suivants pour la ration journalière ( $\frac{MA}{MNA}$  rapport des aliments azotés aux non azotés).

Albumine 79 gr. — Graisse 37 gr. — Hydrate de carbone 247.  
— Rapport  $\frac{1}{8}$ .

Le tableau suivant donne une moyenne pour des enfants de 6 à 17 ans.

|                          | Albumine | Graisse. | Hydrates<br>de carbone. |
|--------------------------|----------|----------|-------------------------|
| 170 gr. viande crue..... | 30.0     | 17.0     | —                       |
| 300 — pain.....          | 19.5     | 1.0      | 150                     |
| 180 — pommes de terre.   | 3.0      | 0.3      | 36                      |
| 15 — beurre et graisse   | —        | 14.0     | —                       |
| 250 — lait.....          | 8.5      | 9.0      | 12                      |
| 100 — farine pour soupes | 10.0     | 1.0      | 74                      |
| 180 — légumes divers..   | 7.0      | 1.0      | 9                       |
| Total.....               | 78.0     | 43.3     | 281                     |

Il y a lieu d'ajouter à cela du thé, café ou eau, ne chiffrant pas comme poids en matière sèche mais qui sont utiles en quantités modérées. On peut donner également les deux menus suivants correspondant aux mêmes quantités de matières nutritives.

|                           |                          |
|---------------------------|--------------------------|
| 100 gr. viande crue.      | 100 gr. œufs (2 œufs).   |
| 25 — fromage.             | 100 — pois ou haricots.  |
| 300 — pain.               | 250 — pain.              |
| 180 — pommes de terre.    | 180 — pommes de terre.   |
| 20 — graisse et beurre.   | 25 — graisse ou beurre.  |
| 250 — lait.               | 100 — farine pour soupe. |
| 100 — farine pour soupes. | 180 — légumes.           |
| 180 — légumes.            | 150 — lait.              |
|                           | 150 — bière.             |

Tous ces chiffres sont des moyennes trop élevées pour les plus jeunes enfants, trop faibles pour les plus âgés.

*Régime des Lycées (garçons), par Germain Sée (1).*

Poids de viande cuite, parée, dégraissée et désossée :

Pour les élèves (extra-grands) mathématiques spéciales, philosophie, rhétorique : 100 grammes par repas.

Dans les grands élèves de la seconde et de la troisième : 85 grammes.

La série des élèves moyens reçoit 70 grammes.

La quatrième série ou des petits (sixième et au-dessous) prend 50 grammes par repas.

3 fois par semaine, le dimanche, le mardi et le jeudi, le repas de midi comporte 2 plats de viande ce qui fait 134 grammes pour les extra-grands, 112 pour les grands, 94 pour les moyens, et 84 pour les petits.

*Régime des Lycées (filles), par Germain Sée.*

Tous les jours un déjeuner de café au lait ou de chocolat ; quatre jours du gigot rôti ou en ragoût, ou du porc rôti ou du beefsteack et deux jours par semaine du bœuf naturel. Comme deuxième plat de viande, du veau ou du jambon ; comme supplément, des sardines, du saucisson. Les haricots, la pâtisserie, le riz, le macaroni, le fromage, complètent le repas ; même le vendredi la jeune fille trouve de quoi se nourrir avec le poisson frais, les œufs, le macaroni, le fromage.

*Alimentation du soldat.*

L'alimentation du soldat n'est qu'un cas particulier de l'alimentation des adultes.

Il y a à considérer 3 rations suivant l'effort fourni :

- 1° Ration en temps de paix ;
- 2° Ration en manœuvres ;
- 3° Ration en campagne.

Nous donnons ci-dessous les régimes des différentes armées

(1) G. Sée, *l. c.* p. 215.

calculés en éléments nutritifs et comparés à la ration-type établie par Moleschott.

|                            | Albumine. | Graisse. | H. carbon. | Prix.             | Viande poids brut. | Pain.   |
|----------------------------|-----------|----------|------------|-------------------|--------------------|---------|
| Ration type.....           | 130       | 84       | 404        | —                 | —                  | —       |
| <i>Armée française.</i>    |           |          |            |                   |                    |         |
| Rat. en temps de paix      | 130       | 29       | 542        | 0 <sup>f</sup> 45 | 300g               | 1000    |
| Ration de campagne.        | 139       | 31       | 574        | 0 51              | 312                | 1000    |
| Alimentat. au biscuit      | 168       | 31       | 574        | 0 55              | 312                | 750 (1) |
| Marine française....       | 136       | 44       | 478        | 0 49              | 330                | 750 (1) |
| <i>Armée allemande.</i>    |           |          |            |                   |                    |         |
| Ration de paix.....        | 107       | 22       | 489        | 0 36              | 150                | 750     |
| Ration de manœuvre.        | 135       | 27       | 533        | 0 48              | 250                | 750     |
| Ration de campagne.        | 133       | 35       | 471        | 0 67              | 375                | 750     |
| <i>Armée autrichienne.</i> |           |          |            |                   |                    |         |
| Ration de paix.....        | 100       | 51       | 474        | 0 42              | 187                | 900     |
| Ration de guerre....       | 146       | 47       | 645        | —                 | 280                | 900     |
| <i>Armée italienne.</i>    |           |          |            |                   |                    |         |
| Ration de paix.....        | 113       | 38       | 613        | 0 50              | 200                | 918     |
| Ration de guerre....       | 127       | 45       | 613        | 0 60              | 300                | 918     |
| <i>Armée anglaise.</i>     |           |          |            |                   |                    |         |
| Ration de paix.....        | 108       | 84       | 404        | 0 63              | 340                | 680     |
| <i>Armée russe.</i>        |           |          |            |                   |                    |         |
|                            | 160       | 30       | 700        | —                 | —                  | —       |

*Ration alimentaire en temps de paix.* — En garnison, la ration alimentaire du soldat français, dont le taux est calculé sur sa teneur en principes albuminoïdes et hydro-carbonés assimilables, comprend deux parties : 1° une partie fixe, composée de la manière suivante :

|                                 |                  |
|---------------------------------|------------------|
| Viande (300 gr.). désossée..... | 180 gr. environ. |
| Pain de munition.....           | 750 grammes      |
| ou Biscuit.....                 | 500 —            |
| Sucre-café.....                 | 2 gr 50          |

(1) Biscuit.