

*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.



Cette partie de l'alimentation est fournie, par l'Etat, en nature ou en indemnité représentative.

2° Une autre partie, très variable suivant les ressources des *ordinaires*, les localités, etc., comprend essentiellement :

Pain de soupe.....	250 grammes.
Légumes frais.....	100
Légumes secs.....	100 —
Sucre-café.....	3 à 7 gr. environ.
Graisse, sel, poivre, etc.	

A peine est-il besoin de mentionner les allocations extraordinaires de vin ou eau-de-vie, accordées à l'occasion des grandes fêtes, revues, inspections générales, etc.

Cette deuxième partie de la ration alimentaire est assurée au moyen des versements journaliers (23 centimes) faits, par les hommes à la *masse de l'ordinaire*.

Il n'y a pas longtemps encore, la ration alimentaire du soldat français était considérée généralement comme insuffisante, moins par sa composition intrinsèque que parce que, étant mal préparée, elle n'était pas intégralement consommée. L'éternelle soupe de bœuf, servie journellement, et à peine entrecoupée, deux fois par semaine, par un non-moins monotone « rata » de pommes de terre ou de haricots, ne tardait pas à fatiguer les estomacs les plus complaisants, et les hommes bientôt ne mangeaient plus.

Si, maintenant, l'alimentation du soldat se trouve suffisante pour la moyenne des rationnaires, c'est parce qu'elle est variée. Cette question de la variété du régime, depuis si longtemps à l'ordre du jour, a fait, en ces dernières années, un grand pas. Les menus affichés dans les cuisines des casernes témoignent des progrès accomplis; et si, d'autre part, on considère que des réfectoires séparés et souvent confortables sont installés presque partout, que la gamelle individuelle a été remplacée par un jeu complet de vaisselle, que les repas se trouvent réglés avec soin et propreté, on aura une idée de la manière dont nos soldats sont maintenant nourris.

Les Allemands, qui nous avaient précédés dans cette voie, donnent à leurs hommes une alimentation moins variée que la nôtre. Leurs soldats font trois repas par jour : le matin, ils ont du café ou du café au lait; à midi, ils ont leur grand repas; et le soir, à sept heures, ils collationnent, suivant les ressources laissées par les économies de la journée. Ils « touchent » 166 à 260 grammes de viande; leur pain de munition est fait de farine de seigle.

*Ration alimentaire en campagne.* — La ration de guerre qui, il y a quelques années encore, ne différait pas sensiblement de celle du temps de paix, comprend : 1° la *ration normale* de campagne (marches ordinaires, séjours dans les cantonnements, etc.); 2° la *ration forte* de campagne (marches forcées, combats, travaux spéciaux, etc). Les Allemands ont trois rations : ration de garnison, ration de manœuvre, rations de guerre.

Ces trois rations sont composées comme suit :

RATION DE PAIX	RATION DE MANŒUVRES	RATION DE CAMPAGNE
750 gr. pain (+ 25 gr. sel).	750 gr. pain (+ 25 gr. sel).	750 gr. pain, ou 500 — biscuit (+ 25 gr. sel)
150 — viande crue.	250 — viande.	375-400 gr. viande fraîche, ou 250 gr. viande fumée,
avec	avec	avec
90 — de riz, ou	120 — riz, ou	125 — riz, ou
120 — farineux, ou	300 — farineux, ou	250 — pois, haricots, len- tilles. ou
250 — lentilles, haricots, pois secs, ou	300 — lentilles, etc. ou	250 — farine. ou
1500 — pommes de terre.	2000 — pommes de terre.	1500 — pommes de terre.

C'est absolument rationnel. Le taux de la viande, pour notre ration normale de guerre, est de 400 grammes, au lieu de 200 et 500 grammes pour la ration forte. Il est alloué, dans les deux cas, 30 grammes de graisse.

Voici, du reste, quelle est la composition exacte des rations de campagne :



	RATION NORMALE	RATION FORTE	
Vivres-pain.	Pain.....	750 gr.	
	ou Pain biscuité.....	700 —	
	ou Biscuit.....	600 —	
Vivres-viande	Viande fraîche.....	400 —	500 gr.
	ou Lard salé.....	240 —	300 —
	ou Conserves de viande.	200 —	250 —
Légumes.	Secs ou Riz.....	60 —	100 —
	ou Pommes de terre...	450 —	750 —
Petits-vivres.	Saindoux.....	30 —	Les mêmes.
	Sel.....	16 —	
	Sucre.....	22 —	
	Café.....	16 —	

*Ration de secours.* — On a proposé différents mélanges destinés à assurer la nourriture du soldat en campagne sous un faible volume et un faible poids.

Si l'on considère qu'il faut, par jour, 145 grammes d'albumine, 100 grammes de matière grasse et 500 grammes d'hydrates de carbone et que les vivres pressés et séchés contiennent au minimum 10 0/0 d'eau, on n'aura pas une portion pesant moins de 7 à 800 grammes, soit 2 kilogrammes à 2 kil. 500 pour trois jours; le poids des vivres ordinaires pour trois jours étant d'environ 3 kil. 500, il est utile de préparer ces vivres sous forme de mélange, destiné à être cuit si l'on ne veut pas s'exposer à les voir manger avant le moment opportun.

On a proposé différents mélanges de viande, légumes et biscuits. Voici la composition d'un biscuit à la viande employé dans l'armée allemande.

Eau 10.02, Mat. azotées 17.37, Graisse 8.97, Hydr. carb. 59.61

Pendant la campagne de 1870 les troupes allemandes recevaient :

	ALBUMINE	GRAISSE	HYD. de CARBONE	
Pain.....	750	48	4	345
Viande.....	500	100	15	»
Lard.....	250	11	190	55
Bière.....	1000	5	»	»
	164	209	400	

Cette nourriture paraît supérieure aux moyennes indiquées ci-dessus, principalement en ce qui concerne la matière grasse.

*Régime des prisons.*

Il y a lieu, pour les prisonniers, de considérer plusieurs facteurs importants qui sont : le mode d'internement, le travail fourni, la durée de la peine à subir.

La commission anglaise des prisons divise les détenus en 4 classes, d'après la durée de la peine.

- 1° de 1 à 7 jours de prison;
- 2° de 7 à 30 jours;
- 3° de 1 à 4 mois;
- 4° plus de 4 mois.

CLASSE N° 1.

*Hommes ou femmes (travail forcé ou non).*

Matières azotées.....	57 <sup>gr.</sup>	} soit {	7.5 d'azote. 210.9 de carbone.
Hydrates de carbone...	340		
Graisse.....	19		
Substances minérales...	21		

CLASSE N° 2.

(a) *Hommes sans travail forcé et femmes.*

Matières azotées.....	63.2	} soit {	9.6 d'azote. 211.5 de carbone.
Hydrates de carbone....	336.5		
Graisse.....	19.0		
Substancee minérales...	30.9		

(b) *Hommes au travail forcé.*

Matières azotées.....	70.8	} soit {	10.75 d'azote. 241.25 de carbone.
Hydrates de carbone....	385.5		
Matières grasses.....	21.0		
Substances minérales...	32.3		



## CLASSE N° 3.

(a) *Hommes sans travail forcé et femmes.*

Matières azotées.....	85.0	} soit {	12.4 d'azote. 256.2 de carbone.
Hydrates de carbone....	40.60		
Matières grasses.....	24.6		
Substances minérales...	35.1		

(b) *Hommes au travail forcé.*

Matières azotées.....	92.7	} soit {	13.7 d'azote. 295.0 de carbone.
Hydrates de carbone....	472.0		
Matières grasses.....	27.9		
Substances minérales...	39.1		

## CLASSE N° 4.

(a) *Hommes sans travail forcé et femmes.*

Matières azotées.....	91.5	} soit {	14.0 d'azote. 279.0 de carbone.
Hydrates de carbone....	440.0		
Matières grasses.....	28.35		
Substances minérales...	36.0		

(b) *Hommes au travail forcé.*

Matières azotées.....	116.0
Hydrates de carbone....	572.0
Matières grasses.....	37.0
Substances minérales...	44.0

Le régime de la classe n° 1 se rapproche sensiblement de la ration d'entretien minima.

Voici les autres régimes comparés à la ration minima d'entretien de Playfair et à la ration type de l'homme de Moleschott.

	RATION minima	RATION moyenne	CLASSE II	CLASSE III	CLASSE IV
Matières azotées.....	57	130	63.2	92.7	116.0
Hydrates de carbone..	340	404	336.5	472.0	572.0
Matières grasses.....	14	84	19.0	27.9	37.0
Eléments minéraux....	14	30	30.9	37.1	44.0

La moyenne des régimes pénitentiaires allemands a donné les chiffres suivants :

Mat. azotées, 108; mat. grasses, 26; hydr. de carbone, 551

La moyenne pour un adulte au travail moyen étant :

Mat. azotées, 118; mat. grasses, 56; hydr. de carbone, 500.

## Régime des femmes

Deux cas sont à considérer, la grossesse et la lactation. En dehors de ces états particuliers il n'existe aucune différence dans les régimes alimentaires par rapport à ceux indiqués pour l'homme en général.

*Grossesse.* — Les albuminates doivent prédominer dans le régime de la femme enceinte. Les graisses et les hydrates de carbone s'annexant difficilement à l'organisme infantile, leur usage ne devra pas être augmenté.

*Lactation.* — Dans 800 grammes de lait de femme que prend approximativement l'enfant de cinq mois il se trouve : 20 grammes d'albuminoïdes (le quart de la ration normale d'une femme sédentaire), 31 grammes de graisse, 48 grammes de sucre au lieu de 300 grammes d'hydrate de carbone que la femme consomme dans l'état normal. Il ressort de là l'utilité d'une ration alimentaire plus considérable.

Le régime interne des albuminoïdes est ici encore tout indiqué; les graisses et les féculés ayant peu d'action. Il est inutile de faire un usage abusif du vin, de la bière ou du cidre, il faut conserver comme quantité et qualité les boissons ordinaires (1).

## Régime des Vieillards

Humphry dans son rapport sur les centenaires au Comité de l'Association Médicale Britannique (1887) dit qu'en général les

(1) G. Sée l. c. p. 225.



personnes âgées apportent une grande modération dans l'alimentation et la boisson. La majorité des centenaires observés étaient de petits mangeurs prenant surtout peu de nourriture animale.

Sur 37, 3 n'en prennent pas du tout, 4 très peu, 20 peu, 10 d'une façon modérée et 1 seul beaucoup. Il mentionne les quantités exactes dans 9 cas :

1 en prenait 450 grammes ;

1 en prenait 175 ; *pro die* ;

1 en prenait 140 ;

6 en prenaient 115 ;

Les boissons alcooliques étaient prises avec une grande modération.

15 s'en étaient abstenus toute leur vie ou en partie ;

22 n'en avaient pris que peu, dont 2 très peu ;

10 en quantité modérée ;

Et ceux qui en avaient pris pendant leur jeunesse n'en prenaient plus dans leur vieillesse.

La sobriété semble donc la règle.

Dans Burney-Yeo (1), on trouve les règles du régime approprié au tempérament des vieillards.

Les mets les plus appropriés sont les suivants :

*Aliments d'origine animale.* — Poulet tendre et autres viandes tendres : ris de veau, poule au pot, poissons blancs, tels que sole, merlan, éperlan, carrelet, de préférence bouillis, — œufs peu cuits ou bouillis avec du lait. — Soupes nourrissantes : purée de volaille, purée de poisson — beefsteak, bouillon de veau ou de mouton. — Lait sous toutes ses formes lorsqu'il est bien digéré. — Ajouter au lait de l'eau de Vichy tiède, pour aider la digestion.

*Aliments d'origine végétale.* — Bouillies de pain ou de lait faites avec du pain rassis bien passées. — Bouillies à la farine d'avoine — gâteaux à la semoule, au tapioca, sagou, arrow-root, macaroni avec du lait et des œufs aromatisés avec des épices chaudes, ou entourés de gelées ou de jus de fruits. — Pain rassis et beurre. — Biscottes trempées dans le thé ou dans le lait.

(1) Page 325, l. c.

— Aliments artificiels, (peptone, poudre de viande), les ferments digestifs manquant souvent dans l'âge avancé.

Faire bien cuire les farineux. Purées de légumes, (pommes de terre, carottes, épinards). — Légumes verts, (céleri, oignons d'Espagne au jus), — Fruits cuits, gelée de fruits et pulpe de fruits cuits bien mûrs. — Condiments. (Caviar ; harengs fumés ou salés).

Le sucre de lait est préférable au sucre de canne.

La crème mélangée avec P-E d'eau chaude et quelques gouttes de sel volatil (X par 30 grammes) rend quelques services quand elle est digérée.