

tous les chiffres fournis par Frankland, je puis vous donner les trois chiffres suivants :

Un kilogramme d'albumine sèche en se transformant en urée donne.....	4 368 calories.
Un kilogramme d'amidon en se transformant donne.	4 200 —
Un kilogramme de graisse en se transformant donne.	9 069 —

Mais encore ici ce sont les indications d'Hervé-Mangon qui sont les plus intéressantes. D'après Hervé-Mangon, un homme de poids moyen doit produire par jour les quantités de calories suivantes pour fournir un travail utile extérieur représenté par les chiffres suivants :

	Nombre de calories à produire.	Effet utile en travail mécanique extérieur
Repos absolu.....	2 600	0 00
Travail faible.....	4 200	0 03
Travail ordinaire.....	4 800	0 04
Travail très considérable.....	6 000	0 09

En se basant sur ce tableau, on peut alors, comme l'a fait Hervé-Mangon, établir la quantité d'aliments nécessaires pour produire ces calories utilisables pour un effet mécanique à produire. Voici ces chiffres :

DÉSIGNATION DES SUBSTANCES.	POIDS NÉCESSAIRES POUR DÉGAGER DANS L'ORGANISME LES NOMBRES SUIVANTS DE CALORIES.			
	2 600	4 200	4 800	6 000
	kilog.	kilog.	kilog.	kilog.
Pain (mie).....	1,211	1,692	2,236	2,795
Pain (croûte).....	0,606	0,979	1,119	1,393
Pain (1/4 croûte).....	0,692	1,119	1,278	1,598
Riz.....	0,703	1,134	1,296	1,620
Pommes de terre.....	2,613	4,221	4,824	6,030
Pois secs.....	0,698	1,128	1,289	1,612
Maigre de bœuf.....	1,827	2,951	3,373	4,216
OÛfs.....	1,135	1,834	2,098	2,621
Graisse de bœuf.....	0,286	0,463	0,529	0,661
Fromage sec.....	0,596	0,964	1,101	1,377
Beurre.....	0,357	0,578	0,660	0,825
Sucre.....	0,776	1,254	1,433	1,792

D'ailleurs, on a été toujours plus loin dans cette voie de la nutrition, et on a étudié les aliments propres aux différents organes, et, tandis que le muscle consomme surtout de l'albumine, le tissu nerveux consommerait des matières albumineuses, et surtout de la lécithine; vous savez que la lécithine est le corps que l'on a retiré du protagon, protagon qui ne serait que de la lécithine unie à de la nervine; enfin les os, au contraire, utiliseraient les sels calcaires et en particulier les phosphates.

Tels sont les renseignements que je voulais vous fournir sur la ration journalière; pour les compléter, il vous suffira de jeter les yeux sur le tableau suivant qui nous montre la quantité d'azote et de carbone fournie par la plupart des aliments qui servent à l'alimentation de l'homme :

Nom de l'aliment.	Azote.	C + H. Combustibles calculés en carbone.
Viande de bœuf.....	3,00	11,00
Bœuf rôti.....	3,53	17,76
Foie de veau.....	3,09	15,68
Foie gras (d'oie).....	2,12	65,58
Rognons de mouton.....	2,66	12,13
Chair de raie.....	3,83	12,25
— de morue salée.....	5,02	16,00
— de harengs salés.....	3,41	23,00
— de harengs frais.....	1,83	21,00
— de merlan.....	2,41	9,00
— de maquereau.....	3,74	19,26
— de sole.....	1,91	12,25
— de saumon.....	2,09	16,00
— de carpe.....	3,49	12,10
— de goujon.....	2,77	15,50
— d'anguille.....	2,00	30,05
— de moule.....	1,80	9,00
— d'huitre.....	2,13	7,18
— de homard cru.....	2,93	10,96
OÛfs.....	1,90	13,50
Lait de vache.....	0,66	8,00
— de chèvre.....	0,69	8,60
Fromage de Brie.....	2,93	35,00
— de Gruyère.....	5,00	38,00
— de Roquefort.....	4,21	44,44
Chocolat.....	1,52	58,00
Blé dur du Midi (moyenne variable).....	3,00	41,00
Blé tendre (moyenne variable).....	1,81	39,00
Farine blanche (Paris).....	1,64	38,50
Farine de seigle.....	1,75	41,00

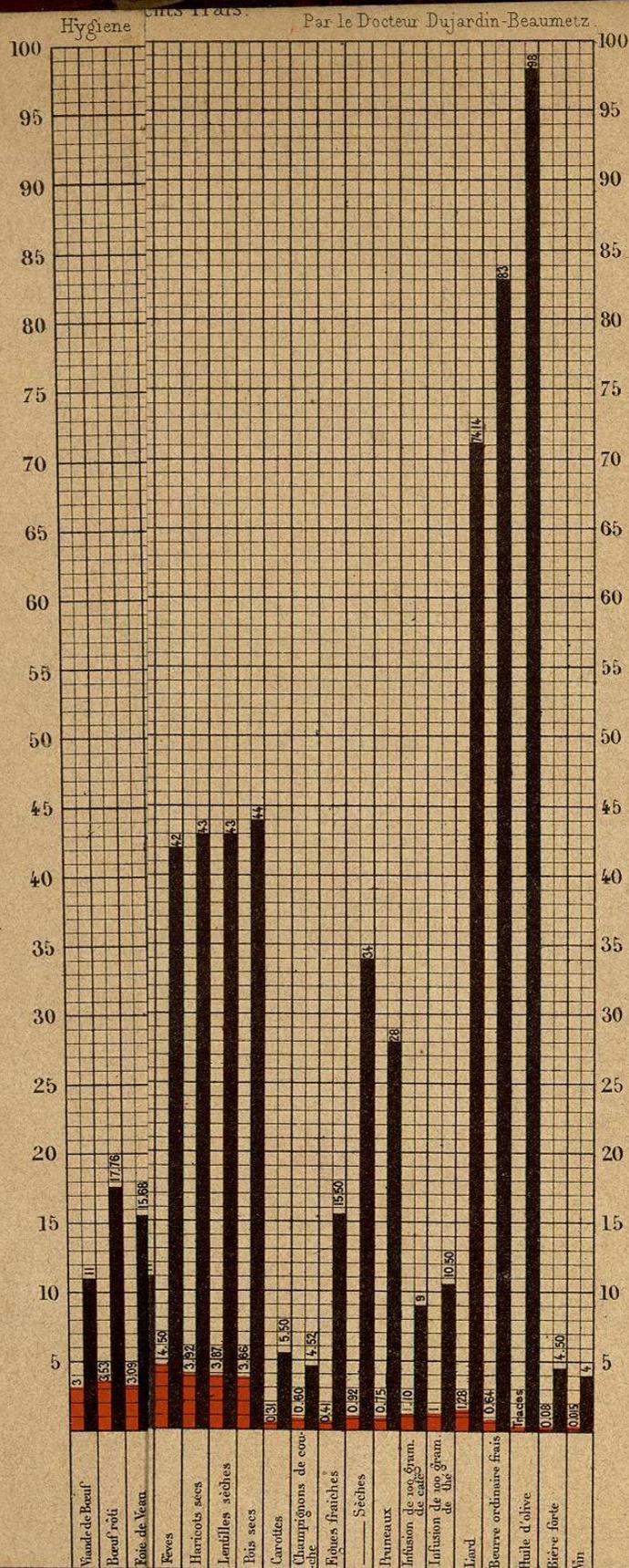
Nom de l'aliment.	Azote.	C + H. Combustibles calculés en carbone.
Orge d'hiver.....	1,90	40,00
Maïs.....	1,70	44,00
Sarrasin.....	2,20	42,50
Riz.....	1,80	41,00
Gruau d'avoine.....	1,95	44,00
Pain blanc de Paris (33 pour 100 d'eau).....	1,08	29,50
Pain de munition français (ancien).....	1,07	28,00
— (actuel).....	1,20	30,00
Pain de farine de blé dur.....	2,20	31,00
Châtaignes fraîches.....	0,64	35,00
— sèches.....	1,04	48,00
Pommes de terre.....	0,33	11,00
Fèves.....	4,50	42,00
Haricots secs.....	3,92	43,00
Lentilles sèches.....	3,87	43,00
Pois secs.....	3,66	44,00
Carottes.....	0,31	5,50
Champignons de couche.....	0,60	4,52
Figues fraîches.....	0,41	15,50
— sèches.....	0,92	34,00
Pruneaux.....	0,75	28,00
Infusion de 100 grammes de café.....	1,10	9,00
— — de thé.....	1,00	10,50
Lard.....	1,28	71,14
Beurre ordinaire frais.....	0,64	83,00
Huile d'olive.....	traces.	98,00
Bière forte.....	0,05	4,50
Vin.....	0,15	4,00

Déjà, dans mes leçons de clinique thérapeutique, j'ai produit un tableau analogue; mais cette fois je le simplifie en ramenant tous les chiffres à la quantité d'azote ou de carbone utilisable par l'économie. Il vous suffira de multiplier les chiffres d'azote par 6,5, pour obtenir le poids de matières protéiques sèches contenues dans 100 grammes d'aliments frais.

Vous pourrez, grâce à ce tableau, établir sur des bases scientifiques la ration alimentaire. Vous n'aurez qu'à connaître le poids de l'individu et à vous rappeler que chez l'adulte, en moyenne, la ration alimentaire doit osciller par jour et par kilogramme vivant entre les chiffres suivants : de 6 à 9 grammes de carbone et de 0,360 à 0,250 d'azote.

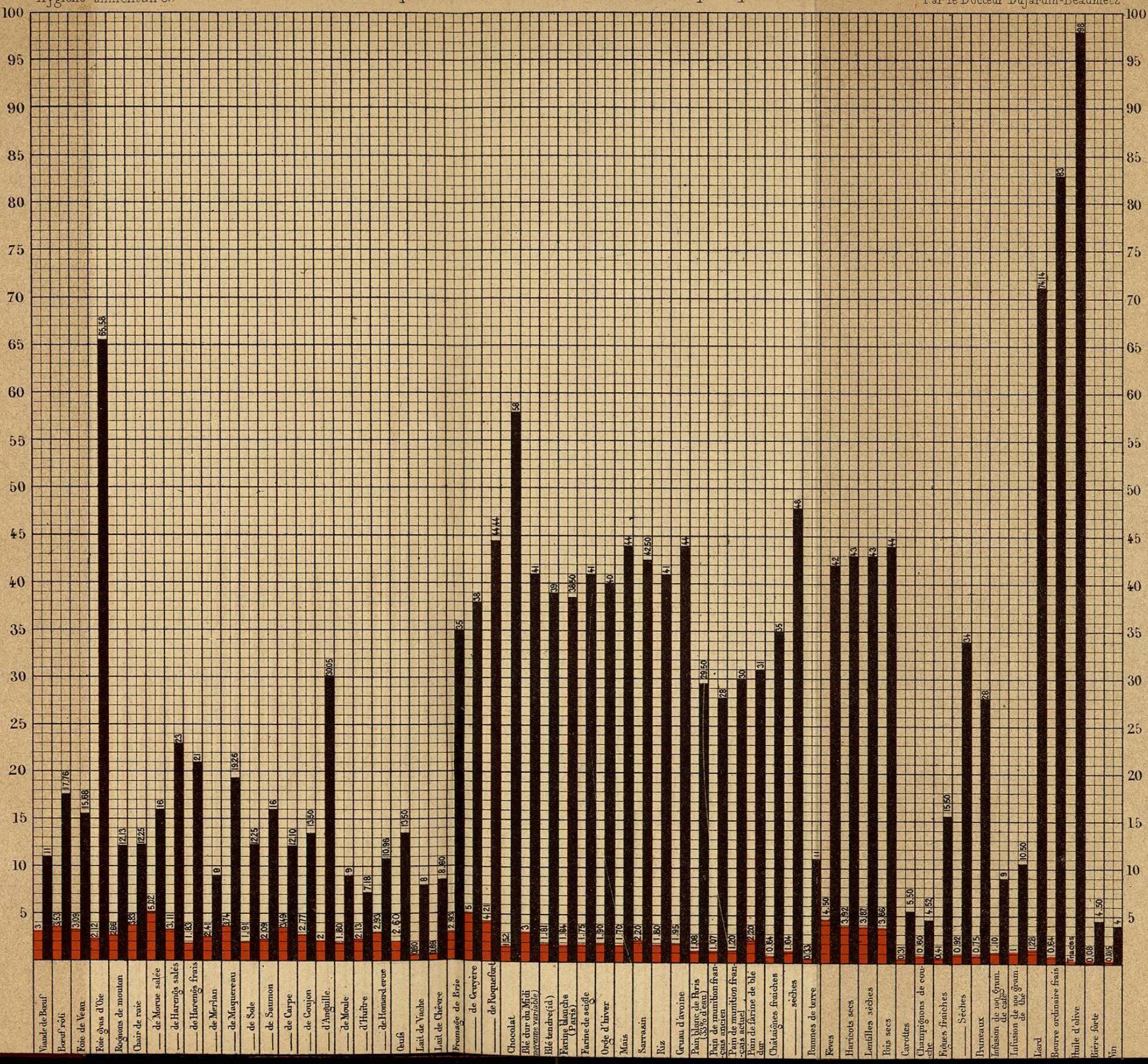
Une fois toutes ces données acquises, et maintenant que nous avons passé successivement en revue l'étude des aliments et celle

Azote. ( Ces chiffres multipliés par 6,5 donnent le poids de la substance protéique sèche contenue dans 100 grammes d'aliments frais )



Carbone ( Ces chiffres représentent la quantité d'hydrogène et de Carbone combustibles, calculés en Carbone )

**Azote** ( Ces chiffres multipliés par 6,5 donnent le poids de la substance protéique sèche contenue dans 100 grammes d'aliments frais )



**Carbone** ( Ces chiffres représentent la quantité d'hydrogène et de Carbone combustibles, calculés en Carbone )

des bases de leur alimentation, nous pouvons marcher d'un pas ferme dans la voie que je vous ai tracée, et nous allons maintenant, dans des conférences successives, étudier les effets des régimes insuffisants et surabondants et leur application à la thérapeutique. Dans la prochaine conférence, nous commencerons par l'étude du régime insuffisant, ce qui nous permettra d'aborder cette grande question de la cure de l'obésité.