

l'hypertension et consécutivement l'artériosclérose. La conclusion thérapeutique est celle-ci : il faut prescrire un régime d'où sont exclus les aliments plus ou moins riches en ptomaines ou en matières extractives. Ceux qui viendront après moi confirmeront ces idées et auront ainsi, avec la déduction thérapeutique que soulève cette question, l'explication de la grande fréquence des affections artérielles (1). »

Comme je le pensais alors, même avant l'année 1889 (2), ceux qui sont venus après moi ont confirmé cette opinion, et, deux ans plus tard, Dujardin-Beaumetz répétait que les substances toxiques d'origine alimentaire « irritent à la longue la paroi des artères et finissent par l'altérer ». Sans doute, il faut se garder des opinions excessives de quelques auteurs sur l'alimentation végétarienne ; mais on doit reconnaître, comme Linossier vient de l'écrire, que tous les reproches que l'on fait à la viande ne sont pas dépourvus de fondement ; car « il est hors de doute que, de tous les aliments usuels, c'est un de ceux qui provoquent le plus facilement les phénomènes de l'auto-intoxication. C'est un facteur important dans la production de l'uricémie et de l'arthritisme ». Il rappelle que récemment Kionka a réussi à provoquer des symptômes de goutte chez les poules par l'alimentation carnée.

Comme le dit Armand Gautier, les végétaux, en particulier les végétaux herbacés et les graines des légumineuses, jouent un rôle important dans l'alimentation, en fournissant à l'organisme, sous forme de sels de potasse, de soude, de magnésie, de chaux, les bases nécessaires à nos tissus. De plus, tous ces sels saturer les acides urique, hippurique, lactique, sulfurique, phosphorique, provenant de la désassimilation des matières animales, et c'est ainsi que l'alcalinité, si indispensable à nos humeurs et au fonction-

(1) H. HUCHARD, *Maladies du cœur et des vaisseaux*, 1<sup>re</sup> édit. Paris, 1889.

(2) H. HUCHARD, *Leçons de l'hôpital Bichat (Sem. méd., 1886 et 1890 ; Journal des Praticiens, 1887)*.

nement de nos organes, est maintenue. Le régime végétarien, ajoute-t-il en conclusion, a de grands avantages : il alcalinise le sang, accélère les oxydations, diminue les déchets azotés et les toxines (1).

L'*asthme* (dit essentiel) a souvent une origine alimentaire, et déjà, dès 1895, j'ai publié des observations d'asthmes très rebelles à tout traitement et qui ont cédé en quelques mois à l'alimentation lactée ou lacto-végétarienne (2).

Quant à la *dyspnée toxico-alimentaire*, le symptôme le plus important et le plus pénible de la cardiosclérose, sa prompte et sûre disparition par la même alimentation ne fait plus de doute, comme se trouve démontrée en même temps son origine alimentaire. Depuis l'année 1886, je ne cesse d'insister sur ces faits, et mes élèves, témoins des succès constants de cette médication si simple, les ont consignés dans leurs thèses inaugurales sur les cardiopathies artérielles (3).

### III. — Influence du régime alimentaire.

L'humanité dégénère par la taille et par les muscles.

On peut arrêter cette dégénérescence par un changement radical dans le mode d'alimentation, et c'est surtout le

(1) ARMAND GAUTIER, *L'alimentation et les régimes chez l'homme sain et chez les malades*, 2<sup>e</sup> édit. Paris, 1904.

(2) H. HUCHARD, *Traitement de la dyspnée ptomainique nocturne et de l'asthme (Soc. de thérapeutique, 1895)*.

(3) R. SABATIER, *Quelques considérations sur les cardiopathies artérielles*, 1886. — A. WEBER, *Étude anatomo-pathologique sur l'artério-sclérose du cœur*, 1887. — JACQUET, *Contribution à l'étude clinique de l'insuffisance aortique d'origine artérielle*, 1891. — TOURNIER, *La dyspnée cardiaque*, 1892. — FAURE-MILLER, *Cardiopathies artérielles à type myo-valvulaire*, 1892. — BLIND, *Le rétrécissement mitral des artérioscléreux*, 1894. — PICARD, *Dyspnée toxique d'origine alimentaire*, 1897. — GAIRAL, *De l'insomnie dans les affections cardiaques et en particulier de l'insomnie d'origine dyspnéique dans les cardiopathies artérielles*, 1897. — G. BOHN, *Les longues rémissions de la dyspnée toxico-alimentaire dans les cardiopathies artérielles*, 1898. — PIATOT, *Traitement des maladies du cœur par l'hygiène et les agents physiques*, 1900. — BERGOUIGNAN, *Le traitement rénal des cardiopathies artérielles*, 1902. — BONNEAU, *La dyspnée dans les maladies du cœur*, 1904. — CARAMANO, *Les cardiopathies artérielles à forme arythmique*, 1904.



régime végétarien mixte qui donne les meilleurs résultats pour la force musculaire et pour le travail intellectuel. Nous aurons à parler encore de l'influence de ce régime sur la longévité, sur le moral, enfin sur l'esthétique et la beauté. Quelques prolégomènes sont d'abord utiles sur la valeur nutritive et digestive de quelques aliments.

#### A. — VALEUR NUTRITIVE ET DIGESTIVE DES ALIMENTS.

Nous ne prétendons pas mettre l'humanité au pain et à l'eau. Nous ne cherchons pas à faire vivre, même cent cinquante ans, comme le saint ermite Paul, avec quelques racines et des morceaux de pain envoyés par un oiseau divin. Nous voulons seulement prouver que le régime végétarien *mitigé*, dans lequel on fait encore entrer du laitage, des œufs, du fromage peu avancé et un peu de viande, est la nourriture la plus saine pour le corps et pour l'esprit, en même temps qu'elle est très suffisante.

La santé parfaite résulte de l'équilibre du budget des recettes et des dépenses. Or la ration d'entretien nécessaire pour réparer les pertes quotidiennes que fait l'économie humaine peut être évaluée, en vingt-quatre heures, à 100 ou 110 grammes d'albumine, 45 à 55 grammes de graisse, 400 à 500 grammes d'hydrates de carbone. Chez l'enfant, la ration alimentaire est relativement plus riche que chez l'adulte, comme le montrent les chiffres suivants établissant la consommation de diverses substances alimentaires par kilogramme du poids de l'adulte ou de l'enfant :

	Enfant (2 à 6 ans).	Enfant (7 à 15 ans).	Adulte.
Hydrates de carbone.....	10	9	7,5
Graisse.....	3	1,5	0,85
Albumine.....	3,70	2,8	1,50

Une ration alimentaire composée de 500 grammes de gros pain, 500 grammes de lentilles, 500 grammes de lait, équivaut à 24 grammes d'azote et 400 grammes de carbone. Ces

chiffres ne doivent pas étonner si l'on consulte les tableaux de Payen sur la composition de quelques aliments (1).

	Azote.	Carbone.	Graisse.	Eau.
Viande de boucherie.....	3,00	11,00	2,00	78,00
Œufs (blanc et jaune).....	1,90	12,50	7,00	80,00
Lait de vache.....	0,66	7,00	3,70	86,50
Fromage de Brie.....	2,35	24,60	5,56	58,00
Fèves, haricots, lentilles, } pois..... } à	4,50 } 3,75 }	41,00	2,88	42,00
Blé dur du Midi.....	3,00	40,00	2,10	42,00
Riz.....	1,08	43,00	0,80	43,00
Pommes de terre.....	0,24	40,00	0,10	74,00

Il faut toujours se rappeler qu'en dehors des sels minéraux et de l'eau, l'alimentation de l'homme réclame l'emploi de trois groupes de substances : matières albuminoïdes ou azotées, hydrates de carbone, graisses ; mais l'usage exclusif de l'un de ces trois ordres de substances alimentaires ne peut maintenir longtemps l'équilibre nutritif.

*Valeur nutritive des aliments.* — Par ordre d'importance :

1° En *matières albuminoïdes* : fromages, lentilles, haricots ; viandes de canard, de bœuf, de porc, de veau ; blanc et jaune d'œuf ; viandes de poisson ; froment, lait, riz. Les pommes de terre en renferment une petite quantité, les choux-fleurs encore moins.

Les albumines végétales, comparées aux albumines d'origine animale, sont d'une digestion plus lente et moins complète. Les chiffres suivants, empruntés à Munk, indiquent la proportion des diverses albumines qui, échappant à l'alimentation, s'éliminent par les matières fécales :

Viandes, œufs, lait.....	1 à 3 p. 100
Pois, haricots, lentilles.....	17 —
Riz.....	20 —
Pain blanc.....	22 —
Pommes de terre.....	30 —

En raison de ces déperditions, on a dit qu'un quart ou même un tiers de l'albumine doit être emprunté au règne

(1) PAYEN, Précis théorique et pratique des substances alimentaires, 4<sup>e</sup> édit. Paris, 1865.



animal dans la nourriture de l'homme. Cependant il importe de faire remarquer que les graines (lentilles, haricots, pois) sont plus riches en albumine que la viande, de sorte qu'avec l'alimentation végétale la compensation est obtenue ;

2° En *hydrates de carbone* : riz, farine de froment, lentilles, haricots, pommes de terre, lait, raisins, pommes, fraises. Le foie de veau, cervelle, jaune d'œuf, viande de bœuf en renferment de petites quantités ;

3° En *graisses* : noisettes, amandes ; viandes grasses de porc et de bœuf, jaune d'œuf, anguille, fromage. Arrivent à une grande distance de ces derniers aliments : saumon, lait, viande de mouton, veau, agneau. Les lentilles, haricots, riz, pommes de terre en renferment à peine.

Les *légumes* se divisent en farineux ou aqueux. — Les premiers sont des aliments riches en éléments nutritifs, et de tous ce sont les pois et les lentilles qui sont de plus facile digestion. La pomme de terre, qui renferme peu d'albumine, à peine de graisse, ne pourrait à elle seule constituer l'alimentation, puisqu'il en faudrait plus de 2 kilogrammes pour fournir à l'organisme sa ration quotidienne d'albuminoïdes. — Les légumes aqueux (carotte, radis, céleri, petits pois, épinards, salades) sont riches en eau et très pauvres en valeur nutritive. Certains légumes verts, comme les épinards et la laitue, sont très riches en matières minérales et indiqués par conséquent dans tous les cas de déminéralisation de l'organisme, quoique leur valeur nutritive soit réduite. Pour 1 000 de substances sèches, la laitue renferme 9,39 d'oxyde de fer, et les épinards 5,52.

Les *graisses* végétales ou animales que l'homme peut assimiler jusqu'à 100 grammes par jour diminuent la sécrétion chlorhydrique et activent la sécrétion pancréatique. Leur digestibilité, très réduite chez les dyspeptiques, dépend parfois de leur état physique. Ainsi, sous forme d'émulsion dans le lait ou de crème fraîche, la matière grasse est d'une facile digestion ; sous forme de beurre frais qui ren-

ferme un agglomérat de globules graisseux, elle est déjà moins digestive ; à plus forte raison quand il s'agit de beurre fondu qui devient un aliment fort lourd. « C'est pour cette raison que les dyspeptiques supportent assez bien, à l'état de fine division dans les tissus végétaux ou animaux, la même quantité de graisse qu'ils ne peuvent digérer à l'état de sauce grasse ou d'huile ; pour cette raison aussi que la cuisson des graisses les rend moins digestibles. » (Linossier.)

Les *œufs*, qui renferment chacun 5 grammes de graisse et un peu plus de 6 grammes d'albumine, ne peuvent jamais arriver à constituer un aliment complet par suite de l'insuffisance des hydrates de carbone ; mais ils ne contiennent pas de toxines, surtout à l'état frais, et c'est ce qui en fait la valeur dans l'alimentation azotée des artérioscléreux, des brightiques, des hépatiques, de tous les malades en imminence d'auto-intoxication.

Le *lait* est un aliment complet, c'est-à-dire qu'il peut suffire à lui seul à la nutrition de l'organisme ; il contient une matière albuminoïde, un hydrate de carbone, de la graisse, des sels minéraux. Si, pour un homme de poids moyen, la quantité de 3 litres à 3 litres et demi est le plus souvent suffisante, cette alimentation pêche toujours par son infériorité en hydrates de carbone. Alors, dans le régime alimentaire des artérioscléreux, on peut y suppléer en prescrivant en même temps du riz et des lentilles. Le lait excite au minimum la muqueuse stomacale ; sauf d'assez rares exceptions, il est d'une facile digestibilité, raisons qui en font un bon aliment et un bon médicament dans les maladies de l'estomac, surtout dans l'hypersthénie gastrique, où il contribue à constituer une sorte de régime de repos relatif pour l'organe malade.

Dans les cas où l'on est obligé de prescrire le régime lacté exclusif à la dose de 3 à 4 litres par jour, on arrive toujours, par cette alimentation, à un léger excès d'albuminoïdes, à un excès plus marqué de graisse et à un notable



déficit en hydrates de carbone, comme le démontrent les chiffres suivants :

	3 lit. de lait.	4 lit. de lait.	Ration alimentaire normale.
Albuminoïdes.....	147	197	100 à 110
Graisse.....	121	161	56
Hydrates de carbone.	165	220	400 à 500

Si le régime lacté exclusif est en réalité un régime d'amai-grissement, le régime lacté mixte peut au contraire concourir à l'engraissement, puisqu'il apporte à l'alimentation une quantité de graisse notable d'autant plus facilement digérée et absorbée qu'elle se trouve en petite quantité et parfaitement émulsionnée (1).

Voici la composition des laits différents pour 1 000 :

	Femme.	Vache.	Anesse.	Chèvre.
Eau.....	896	877	896	874
Caséine.....	14	30	7	30
Albumine.....	6	4	16	5
Graisse.....	31	37	16	39
Lactose.....	50	45	60	44
Cendre.....	3	7	5	8
	1 000	1 000	1 000	1 000

Comme c'est la présure (*ferment lab*) qui favorise la coagulation du lait dans l'estomac, surtout à la faveur d'un milieu alcalin, on conçoit la raison pour laquelle certains grands hyperchlorhydriques le supportent mal, d'autant plus qu'ils sont atteints souvent de stase stomacale par spasme pylorique. La coagulation du lait de femme se fait en petits caillots; celle du lait de vache en gros caillots d'une digestion parfois pénible, d'où l'indication de le faire absorber en plusieurs fois et par petites gorgées, et même de le remplacer en partie par du lait d'ânesse plus léger et plus diurétique, par le lait stérilisé, ou encore par le lait de vache bouilli. Du reste, avec ce dernier, l'évacuation stomacale est plus rapide (environ après deux heures ou deux heures et demie) qu'avec le lait cru (trois heures),

(1) MATHIEU, Régime alimentaire dans le traitement des dyspepsies, 1894.

et, comme sa principale digestion se fait dans l'intestin, on comprend que Mathieu ait pu dire judicieusement que la facile évacuation du lait a plus d'importance que sa digestion gastrique, à la condition cependant que l'intestin soit normal. Lorsqu'il y a stase gastrique par hyperchlorhydrie ou pour toute autre cause, il faut donner la préférence au lait stérilisé, et il est nécessaire de recourir parfois au lavage stomacal. Enfin, dans les cures de régime lacté, il y aura lieu, nous le répétons, de suppléer au déficit d'hydrates de carbone, en ajoutant au lait ou à une certaine quantité d'eau 40 à 50 grammes de lactose par jour, en prescrivant de temps en temps des potages au lait avec farine de riz, semoule, tapioca. On pourra encore prescrire, en plus des 2 litres de lait de vache, 1 litre de lait d'ânesse qui renferme plus d'albumine et de lactose avec moins de graisse que le premier.

*Préparations culinaires.* — Quelques mots seulement sur cette question bien traitée dans les livres d'hygiène alimentaire.

La cuisson des aliments leur fait subir des modifications variées. Sur la viande, elle a pour effet de dissoudre et de désagréger la gangue celluleuse, de durcir les portions charnues en coagulant l'albumine, d'où la moindre digestibilité de la viande bouillie, qu'il importe toujours de diviser finement par la mastication ou par action mécanique pour la rendre plus attaquable par les sucs digestifs. Pendant la cuisson, une certaine quantité d'albumine dissoute remonte à la surface de l'eau; c'est ce qui constitue « l'écume », et en l'enlevant, on soustrait encore une partie de substances nutritives au bouillon, dont la valeur alimentaire est déjà des plus réduites, puisqu'il n'est qu'une solution de sels, surtout de sels de potasse, et de substances extractives avec très peu de graisse et de gélatine. Il possède néanmoins la propriété d'exciter la sécrétion gastrique, et agissant ainsi à titre d'aliment pepsinogène il est très utile aux hypochlor-



hydriques. — Voici un *bouillon nutritif* dont la formule de préparation m'a été indiquée par A. Robin : un kilo de bœuf maigre, un kilo d'os à jus (sans gélatine, ni graisse), un quart de litre de lentilles et tous les autres légumes comme d'ordinaire, mais en plus grande quantité ; laisser cuire dix heures avec l'eau nécessaire, passer le tout avec la purée de légumes résultant de la longue cuisson.

Le jus de viande a une valeur alimentaire très faible et comparable à celle du bouillon.

Le grillage et le rôtissage de la viande conservent à celle-ci une partie de ses éléments nutritifs.

La viande crue, à l'usage des dyspeptiques, des malades et des tuberculeux (200 à 300 grammes par jour), est d'une rapide digestibilité, surtout chez les hyperchlorhydriques ; elle peut être utilisée chez les hypochlorhydriques sous forme de pulpe de viande que l'on obtient par son raclage avec le dos d'un couteau, ce qui permet de laisser toute la trame fibreuse (on pile dans un mortier et on passe au tamis).

Contrairement à ce qui arrive pour la viande, la cuisson fait absorber de l'eau aux légumes ; elle gonfle l'amidon, détruit les parois cellulosiques mal attaquées par les sucs digestifs, et les rend plus facilement digestibles.

#### B. — RATIONS ALIMENTAIRES.

La machine humaine est comparable à une machine à vapeur produisant de la chaleur, de la force et du mouvement. S'il y a trop de combustible, s'il y a surcharge d'aliments et de boissons, la machine et le moteur chauffés à l'excès brûlent et s'usent rapidement (*usure, vieillesse anticipée*) ; si le combustible est de mauvaise qualité, s'il y a surcharge d'aliments azotés, la machine ralentit son fonctionnement parce qu'elle s'encrasse et se rouille (*artériosclérose*).

Il s'agit donc de savoir ce que normalement la machine humaine exige de calories pour fonctionner, ce qu'elle donne de kilogrammètres de travail, et le poids que

l'homme ne doit pas excéder d'après sa taille et son âge.

La calorie représente la quantité de chaleur nécessaire pour élever de 1° la température de 1 kilogramme d'eau. Le kilogrammètre exprime le travail dépensé pour élever à 1 mètre de hauteur 1 kilogramme d'eau. Et comme la chaleur et le travail ont une commune origine, on arrive à constituer « l'équivalent mécanique de la chaleur », une calorie représentant 425 kilogrammètres.

Pour un homme de poids moyen (65 kilogrammes) et menant une existence sédentaire, le nombre des calories indiqué par les auteurs en vingt-quatre heures est variable : 3 100 (Richet), 2 930 (Voit et Arthus), 2 760 (Rancke), 2 700 (Munk et Ewald, Atwater), 2 640 (Armand Gautier), 2 460 (Maurel), 1 900 et 1 860 (Pascualt, Bardet). Il faut plutôt accepter ces deux derniers chiffres représentant un total moyen de vingt-neuf calories par kilogramme du poids actif et par vingt-quatre heures pour l'homme adulte.

La *ration de sédentarité* est représentée dans son ensemble et en chiffres ronds pour les calories par :

PAR 24 HEURES ET	POUR 1 KILO.		POUR 65 KILOS.	
	GRAMMES.	CALORIES.	GRAMMES.	CALORIES.
Albumines .....	0,8	3	52	200
Hydrates de } amidon.	4,8 {	19 {	312 {	1 240 {
carbone.. } sucre...				
Graisse.....	1,8	7	112	460
	0,8	7	52	460
		29		1 900
Sels minéraux.....	0,29		19	
Eau.....	29		1 900	

La *ration d'immobilité* (pour un sujet alité) = ration de sédentarité — 1/3, autrement dit = 22 calories pour vingt-quatre heures.

La *ration de travail* est indépendante du poids et de l'âge du sujet, de la température extérieure, mais elle est proportionnée à la dépense physique et à l'entraînement du sujet. Elle s'ajoute à la ration de sédentarité d'après un



rapport évalué approximativement par les chiffres suivants : 1° ration de travail modéré = ration de sédentarité + 1/2 chez les sujets très entraînés, et + 3/4 chez les sujets peu entraînés ; 2° ration de travail fort = ration de sédentarité presque doublée chez les sujets très entraînés, et plus que doublée chez les sujets peu entraînés.

Pascault, auquel nous empruntons ces chiffres, fait remarquer à son tour que la chair des animaux nourrit peu puisque, d'après sa composition chimique, il y entre 70 à 75 p. 100 d'eau dépourvue de toute valeur nutritive. Le fait du reste est prouvé par la clinique, puisque la meilleure manière de faire maigrir un obèse, c'est de le soumettre au régime carné presque exclusif. Le même auteur a déterminé approximativement les principaux éléments de la ration de l'*uricémique* ou *arthritique* en multipliant le poids du corps exprimé en kilogrammes par les chiffres suivants : 3<sup>es</sup>, 60 à 4 grammes de pain au maximum ; 5 grammes de lait ; 0<sup>es</sup>, 20 à 0<sup>es</sup>, 50 de sucre ; 8 à 12 grammes de fruits ; 0<sup>es</sup>, 60 à 0<sup>es</sup>, 90 de beurre ; 1 gramme de viande ; 0<sup>es</sup>, 10 de sel d'assaisonnement ; 9 grammes de boissons (à augmenter si l'on fatigue physiquement). Ainsi, un homme de 65 kilogrammes aura droit à  $65 \times 4$  de pain au maximum par vingt-quatre heures, à 65 grammes de viande, etc. (1).

Les rations alimentaires doivent être basées sur le poids de l'individu. Quand le sujet est d'un embonpoint normal, il lui suffit de se peser et de défalquer, pour ses vêtements,

(1) L. PASCAULT, Alimentation et hygiène de l'arthritique (ration et hygiène alimentaires). Paris, 1905. Dans ce travail très consciencieux où l'auteur, après nous, a insisté, ainsi que dans plusieurs mémoires insérés au *Journal des Praticiens* depuis plusieurs années, sur l'importance du régime végétarien, donne des tableaux très instructifs sur les rations alimentaires des arthritiques d'après leur poids, sur la valeur en calories thermiques d'une portion moyenne des aliments usuels, la classification des aliments d'après leur action physiologique dominante. — M. MONTEUUIS s'inspire encore de ces mêmes principes au sujet de l'alimentation végétarienne dans les travaux suivants : Les déséquilibrés du ventre, Paris, 1897 ; les abdominales mécondues, Paris, 1903.

1/10 en hiver et 1/20 en été ; on a ainsi son poids réel net. Mais, comme le fait remarquer Pascault, lorsqu'un individu est obèse, il y a une partie de poids constituée par un excès de graisse qui, ne vivant pas, ne doit pas recevoir de nourriture. Par contre, un individu très maigre, si l'on s'en tenait au poids accusé par la balance, recevrait une ration inférieure à ses besoins. Donc, dans ces deux cas, au lieu de recourir à la pesée, il est préférable de rechercher le poids théorique ou actif du sujet, correspondant à sa taille. Pour cela, Gautrelet propose de multiplier la taille exprimée en centimètres par 0,4 et de corriger le produit d'après l'âge en se reportant au tableau suivant :

		De 30 ans à 60 ans, ajouter au produit de la taille $\times 0,4$ .	
0 kilogramme à.....		30 ans.	
1 — .....		32 —	
2 — .....		34 —	
3 — .....		36 —	
4 — .....		38 —	
5 — .....		40 —	
6 — .....		42 —	
7 — .....		44 —	
7 — .....		46 —	
6 — .....		48 —	
5 — .....		50 —	
4 — .....		52 —	
3 — .....		54 —	
2 — .....		56 —	
1 — .....		58 —	
		A partir de 60 ans, retrancher du produit de la taille $\times 0,4$ .	
0 kilogramme à.....		60 ans.	
1 — .....		62 —	
2 — .....		64 —	
3 — .....		66 —	
4 — .....		68 —	
5 — .....		70 —	
6 — .....		72 —	
7 — .....		74 —	
8 — .....		76 —	
9 — .....		78 —	
10 — .....		80 —	
11 — .....		82 —	
12 — .....		84 —	
13 — .....		86 —	
14 — .....		88 —	



## C. — RAPPORTS DU RÉGIME ET DE LA FORCE MUSCULAIRE.

Le riche, et même le pauvre qui suit les mauvais exemples du riche, se nourrissent maintenant de pain blanc. Or, ce pain est d'autant moins nutritif qu'il est plus blanc ; et lorsque dans sa fabrication on élimine le son, on le prive d'une certaine quantité de gluten et de phosphates calcaires si utiles pour le développement des os. Magendie a prouvé que les chiens nourris de pain de son vivent plus longtemps qu'avec le pain blanc. Celui-ci nourrit moins et constipe davantage ; mais il convient mieux aux dyspeptiques.

On ne fait pas de la force musculaire avec de la viande, mais avec du pain et des graisses. Les grands mangeurs de viande prennent trop de principes azotés et pas assez de substances carbonées. Les bouillons, les gelées et les jus de viande pris en trop grande quantité apportent à l'organisme de la potasse et de la magnésie, substances qui lui sont inutiles. Les boissons alcooliques, loin de favoriser la digestion, agissent au contraire sur ses ferments en les rendant inertes, et il faut toujours se rappeler cet axiome en matière de régime alimentaire : on ne vit pas de ce qu'on ingère, mais de ce qu'on digère.

Par contre, les corps gras et le régime végétarien sont les générateurs de la force musculaire et les producteurs de la chaleur animale, ce grand moteur de la machine humaine. Les exemples abondent, comme on va le voir.

Dans la Grèce antique, on élevait les jeunes gens destinés à la profession d'athlètes, en les soumettant dès l'enfance à un régime composé de noix, figues, fromages, pain grossier, sans vins ni boissons alcooliques.

En France, quels sont les hommes les plus forts et les plus vigoureux ? Ce sont ceux qui dans certaines régions (Corse, Limousin et Bretagne) font surtout usage de l'alimentation végétarienne.

Les chasseurs tyroliens mangent la graisse du bœuf qui

leur donne plus de force que s'ils mangeaient sa chair. Le tunnel du Saint-Gothard a pu être percé grâce à la force résistante des ouvriers italiens, mangeurs de polenta.

Les bûcherons de la Forêt Noire, très vigoureux, se nourrissent presque exclusivement de farines cuites dans du saindoux, en s'abstenant de viande et même de fromage. De même, les coolies japonais transportent à grande vitesse des charges considérables, et l'albumine qu'ils consomment est empruntée tout entière au régime végétal.

En Angleterre, les ouvriers les plus forts venaient du nord, du Lancashire et du Yorkshire quand ils se nourrissaient de pain, de pudding, de farine.

En Russie, il y a de rudes travailleurs qui peinent pendant seize heures par jour et qui ne vivent que de légumes, lait et pain noir. — Les soldats polonais qui servirent pendant les guerres de l'Empire et qui ne se nourrissaient pas autrement étaient d'intrépides et d'infatigables marcheurs. — Les Turcs sont forts, vigoureux, de haute stature (on dit : fort comme un Turc). Or, pendant la guerre de 1877, on vit que les soldats se nourrissaient exclusivement de « pilat » (bouillie de blé et de riz) et de légumes.

De temps immémorial, en Chine, on consomme très peu de viande dans l'alimentation, et cependant les travailleurs de ce pays sont forts et vigoureux, soulevant des fardeaux parfois énormes. De nombreuses peuplades se nourrissent à peine de viande, non pas seulement en raison des prescriptions du bouddhisme, mais aussi par obéissance aux ordres de leurs empereurs. C'est ainsi qu'un savant chinois, Chang, qui vivait sous le règne de Tae-Song (1763), disait que le végétarisme est le meilleur des régimes, et que « plus on sert de plats sur la table, plus il faut prendre de remèdes ». Tae-Tsing, empereur de la dynastie de Tong, affirmait qu'en réduisant le nombre de ses mets il avait diminué celui de ses maladies. L'empereur Kang disait : « Les viandes succulentes dont se chargent les tables des riches sont la prin-



cipale cause des nombreuses maladies qui les affligent et dont les pauvres sont exempts. »

Les ouvriers et bateliers égyptiens mangent des melons, oignons, fèves, lentilles, dattes et maïs. Il en est de même des porteurs d'eau et bateliers de Constantinople, des mineurs du Chili, hommes très forts et très vigoureux.

Aux États-Unis, le chemin de fer du Pacifique a été construit par des ouvriers chinois ne se nourrissant que de riz.

Les habitants de l'Himalaya sont des hercules et n'ont pas d'autre nourriture. Il y a des peuplades hindoues qui se nourrissent exclusivement de riz et qui arrivent à faire 15 à 20 lieues par jour pendant trois semaines.

#### D. — RAPPORTS DU RÉGIME ET DU TRAVAIL INTELLECTUEL.

Plutarque s'exprimait ainsi : « Le manger chair, non seulement est contre nature aux corps, mais aussi par satiété et par réplétion il grossit et épaissit les âmes. A travers un corps tout brouillé et aggravé de viandes étranges, il est forcé que la lueur et la clarté de l'âme viennent à se ternir (1). »

Il y a dix-neuf cents ans, Plutarque avait raison, et ce qui était de sa part une simple présomption ou le résultat de son observation a été ensuite confirmé par les données scientifiques : *Le régime de la viande ne favorise pas le travail cérébral.*

Frappé des discours de Sotion qui recommandait le régime de Pythagore, c'est-à-dire l'alimentation végétarienne, Sénèque s'abstint pendant un an de toute nourriture animale, et il remarqua que son esprit en était devenu plus agile : *Agiliorem mihi animum esse credebam.*

C'est le phosphore contenu dans les aliments qui joue le principal rôle dans la nourriture intellectuelle. Or, la quantité d'acide phosphorique contenue dans les 100 parties d'aliments serait la suivante :

(1) PLUTARQUE (Traduction d'Amyot).

#### *Aliments d'origine animale.*

Chair de porc, de hareng et de veau.....	0,50
Fromage maigre.....	0,44
Chair de mouton, gibier, poule, pigeon, canard.	0,40
Chair de bœuf gras.....	0,35

#### *Aliments d'origine végétale.*

Graines de fèves, pois, seigle, froment.....	1,45 à 0,92
Carottes, maïs, patates.....	0,69
Haricots et lentilles.....	0,52
Fleur de farine.....	0,45
Riz décortiqué.....	0,20

Ainsi, le régime végétarien assainit le corps et l'âme (*mens sana in corpore sano*). Il est aussi bien la nourriture des ouvriers de la terre que des ouvriers de la pensée. Contrairement à l'opinion commune, il ne surcharge pas l'estomac, puisque celui-ci est surtout préposé à la digestion de la viande et que la digestion des légumes s'opère principalement dans l'intestin.

Nous vivons dans un siècle de neurasthénie, maladie dont abusent certains médecins lorsqu'ils sont embarrassés sur le diagnostic, mais maladie de plus en plus envahissante. On en cherche toujours la cause, et toujours sur ce point se renouvellent les mêmes incertitudes, les mêmes affirmations ou dénégations entre Hippocrate et Galien. Or, en m'appuyant sur une expérience de vingt années, je suis en mesure d'affirmer que le grand coupable est l'abus du régime carné, si riche en toxines vaso-constrictives et musculaires, et que le meilleur moyen de porter remède à cette maladie, c'est d'instituer un régime lacto-végétarien peu riche en nucléines et toujours sédatif du système nerveux. Certaines insomnies rebelles cèdent encore à l'emploi de ce régime alimentaire, et j'ai vu dormir des malades privés de sommeil depuis longtemps, lorsqu'on avait soin de leur faire prendre le soir un repas composé d'un potage maigre, de laitage, d'œufs frais et surtout de légumes. La viande est un excitant cérébral et musculaire ; par son abus, elle déprime le cerveau et les muscles ; loin de fortifier, elle agite, affaiblit et énerve