

saire, n'est plus que de l'acide urique, produit moins complètement brûlé. Or c'est l'existence dans le sang et au sein de l'organisme de ce principe immédiat qui constitue la diathèse urique, qui se traduit par la gravelle ou la goutte.

Influence de la pénurie ou de l'abondance de l'alimentation sur la population.

Cette influence a surtout été étudiée en France. Voici quelques-uns des résultats qui ont été obtenus :

M. Benoiston de Châteauneuf a comparé la durée de la vie du riche à celle du pauvre, en se fondant sur ce que la différence qui les sépare consiste surtout dans la richesse de l'alimentation ; il a démontré ainsi que la perte annuelle, sur 107 individus, était plus du double chez le deuxième que chez le premier.

D'après M. Villermé, le 1^{er} arrondissement de Paris perd annuellement 1 habitant sur 53, tandis que le 12^e en perd 1 sur 26. La durée de la vie moyenne dans les quartiers pauvres ou riches varierait donc de vingt-quatre à quarante-deux ans. D'après cet auteur, dans les départements riches, où la vie est aisée et l'alimentation facile, la vie moyenne est de douze ans plus longue que dans les départements misérables. — M. Villermé, en France, et M. Quételet, en Belgique, ont trouvé la taille plus élevée dans les contrées riches que dans les localités pauvres.

La fécondité se trouve également en rapport avec la richesse de l'alimentation. Les ordres monastiques imposaient aux religieux le régime végétal et de longues abstinences pour diminuer leur énergie prolifique. Il résulte des documents statistiques rapportés plus haut, que le nombre des conceptions est plus faible dans le carême ; mais ce résultat n'a pas une grande signification, attendu que, pendant ce temps, le nombre des mariages est moins considérable.

Les disettes diminuent également le nombre des naissances. D'après M. Gaspard, qui donna une bonne description des effets des disettes de 1816 et 1817, il y eut dans un grand nombre de communes des départements les plus maltraités, moitié moins de conceptions dans les trois mois de cette famine que dans les trois mois qui la précédèrent et dans les trois mois qui la suivirent.

On peut établir que le meilleur élément de la population d'une contrée, c'est la fertilité qu'elle présente. La densité de la population d'un pays est, en effet, partout proportionnelle à

la richesse de la culture des céréales ; le nombre des habitants s'y accroît sans cesse, jusqu'à ce qu'il ait atteint une certaine limite, à laquelle il s'arrête devant les nombreuses causes préventives ou répressives qui ne manquent jamais de se produire. Parmi ces causes, les disettes sont celles qui exercent l'action la plus manifeste. Non seulement elles arrêtent l'accroissement de la population, mais quelquefois même elles la font rétrograder. Ce sont là les éléments de la doctrine de Malthus.

En Chine, où le climat rend la fécondité excessive, la famine et les maladies viennent réduire la population ; mais cela ne suffit pas encore pour le faire rentrer dans de justes limites, et la mort barbare des jeunes enfants est, chez ces peuples, le terrible niveau qui rétablit la balance. — Dans l'Europe, dont les conditions climatologiques ne déterminent qu'une fécondité raisonnable, la diversité de la richesse des terres, la fertilité des unes, la pauvreté des autres, la circulation assez facile des subsistances, empêchent jusqu'à présent la densité des populations de devenir trop considérable. Si la doctrine de Malthus se vérifie, nous ne savons pas ce que l'avenir nous réserve.

Avant de terminer ce qui est relatif à ce sujet, il n'est peut-être pas sans intérêt pour le lecteur de connaître les ressources de la France, et ce qu'elle est capable de produire, tant sous le rapport de la nature que sous celui de la quantité des subsistances. Nous emprunterons les renseignements statistiques qui suivent à un excellent travail de M. Boudin (*Annal. d'hyg.*, 1850).

En France, le sol livré à la culture des céréales a été, par habitant : en 1700, de 60 ares, d'après Vauban ; en 1764, 64 ares, d'après Mirabeau ; en 1788, 60 ares, d'après Lavoisier ; en 1813, 56 ares, d'après Chaptal ; en 1840, 41 ares, d'après la Statistique de la France.

La surface cultivée a donc diminué ; eh bien ! malgré cela, la production des céréales a presque doublé depuis cent cinquante ans, et la part de chaque habitant, bien que la population se soit accrue de près de 70 pour 100, a également augmenté. Voici, d'après les mêmes autorités : 1^o le nombre d'hectolitres produits dans l'année ; 2^o le nombre d'hectolitres produits par chaque hectare ; 3^o le nombre de litres de céréales par chaque habitant ; 4^o la quantité de froment consommée en France par chaque habitant.

Reminisc

ANNÉES.	HECTOLITRES.	RENDMENT EN HECTOLITRES par chaque habitant.	LITRES par HABITANT.	QUANTITÉ DE FROMENT consommée en France par habitant.
1700	92,856,000	8	472	118 l.
1760	94,500,000	7	450	108
1788	115,816,000	8	484	125
1813	132,435,000	8	441	133
1840	182,516,000	13 1/4	541	173

Ces résultats ne doivent pas être pris à la lettre, car ils n'indiquent que des moyennes fictives. En effet, d'après M. Charles Lupin, parmi les deux tiers de Français qui sont privés d'alimentation animale, un tiers ne consomme que de l'avoine, du seigle et du sarrasin, mais le deuxième tiers a du seigle et du froment. Voici donc un tableau indiquant la proportion des habitants se nourrissant de froment en France :

1700.....	30 sur 100
1760.....	36 —
1764.....	39 —
1784.....	41 —
1811.....	41 —
1818.....	45 —
1840.....	60 —

En continuant ces évaluations approximatives et les rapportant à chaque habitant, on arrive, d'après M. Boudin, aux résultats suivants :

En France, on compte, par habitant, 17 ares cultivés en froment. Le sol livré à la culture du froment est, en Pologne, de 2^h,2₀ par habitant; en Suède, 3^h,3₀ par habitant; en Prusse, 3^h,5₀; en Belgique et en Hollande, 4^h,0₀; dans le Royaume-Uni, 9^h,0₀; en Espagne, 20⁰,0₀.

En divisant la production du froment de chaque pays par sa population, on trouve par habitant : en Suède, 8 litres; en Pologne, 25 litres; en Prusse, 46 litres; en Hollande et en Belgique, 57 litres; en Autriche, 62 litres; en Espagne, 127 litres; dans le Royaume-Uni, 163 litres; en France, 208 litres. Ainsi, en moyenne, et en tenant compte du déchet, la France, qui est la contrée la plus riche en froment, ne peut donner à chacun de ses habitants que 1/2 litre de froment par jour.

La consommation totale de la viande a été en France, en 1840, de 673,389,781 kilogr., ce qui donne une moyenne de 20

kilog. par habitant. — Dans les autres États de l'Europe, cette consommation en viande a été par habitant :

1840. Prusse.....	17,50	1803. Espagne.....	21,00
1840. Saxe.....	18,75	1828. Pays-Bas.....	21,00
1828. Suède.....	20,00	1840. Wurtemberg.....	22,00
1843. Bavière.....	21,00	1843. Bade.....	24,00

On a dit qu'en Angleterre elle est de 82 kilogr. par habitant, mais aucun document statistique officiel ne le prouve (1).

La production annuelle moyenne de la France est estimée aux quantités ci-après :

Céréales.....	182,515,000	hectolitres.
Vin.....	36,783,000	—
Eau-de-vie.....	1,088,000	—
Bière.....	3,885,000	—
Cidre.....	10,881,000	—
Pommes de terre.....	96,234,000	—
Sarrasin.....	8,470,000	—
Légumes secs.....	3,561,000	—
Betteraves.....	14,741,000	q. m.
Colza.....	2,280,000	hectolitres.
Houblon.....	880,000	kilogr.
Tabac.....	89,000	q. m.
Garance.....	167,000	q. m.
Huile d'olive.....	167,000	hectolitres.
Chanvre, filasse.....	67,507,000	kilogr.
Lin, filasse.....	56,835,000	—
Châtaignes.....	3,478,000	hectolitres.
Paille.....	226,708,000	q. m.
Foin.....	152,460,000	—
Bois de construction et à brûler.....	34,570,000	stères.

Avec une pareille production, si beaucoup de provinces sont pauvres, si leurs habitants sont misérables, et si le blé est si souvent à vil prix, cela tient au défaut de circulation suffisante des produits, et à leur accumulation dans certaines provinces dans lesquelles ils ont pris naissance.

(1) Les chiffres les plus récents (1859), d'après Bloch, sont les suivants :

Mecklembourg.....	29,00	France, Autriche.....	20,00
Angleterre.....	27,55	Hanovre.....	19,20
Bade.....	25,40	Saxe.....	19,00
Danemark.....	22,64	Pays-Bas.....	18,25
Wurtemberg.....	22,40	Espagne.....	12,90
Luxembourg.....	21,50	Deux-Siciles.....	10,70
Bavière.....	21,10	Toscane.....	8,50
Suède.....	20,20		

Selon Marvaud, la consommation de viande serait de 75 kilogr. par habitant à Paris, de 53 à 54 kilogr. dans les villes, et de 5 à 6 kilogr. dans les campagnes.

II. — Régime qualitatif.

On doit examiner à part le régime animal, le régime végétal, le régime gras, le régime maigre et le régime mixte.

1° *Régime animal.* — Le régime animal consiste dans l'emploi presque exclusif des substances animales pour l'alimentation, les végétaux n'y entrant qu'en quantité très peu considérable et exceptionnellement.

La nourriture animale presque exclusive détermine les effets physiologiques suivants : le tube digestif, tout en fonctionnant bien, est dans un état de stimulation permanente; la soif est augmentée; la constipation est habituelle; les matières fécales sont peu abondantes, dures, foncées en couleur; la peau est habituellement le siège d'une chaleur anormale, qui tient, en quelque sorte, le milieu entre la chaleur naturelle et la chaleur fébrile; le pouls est, en général, plus fréquent et plus vif; il y a de la maigreur; l'embonpoint, s'il existait avant, disparaît sous l'influence de ce régime.

Le sang se modifie, la quantité d'eau diminue, la proportion des globules et celle de la fibrine augmentent; l'urine est, en général, peu abondante, peu aqueuse; elle est un peu foncée en couleur, très acide et chargée d'urée et d'acide urique. Ce régime est celui que suivent un grand nombre d'habitants des pays froids, en même temps qu'ils se livrent à un exercice musculaire énergique. C'est par ce moyen qu'ils produisent la quantité de chaleur animale nécessaire pour résister à la basse température du climat.

Dans les climats tempérés, la nourriture animale, à peu près exclusive, continuée longtemps, peut déterminer des maladies spéciales. Telles sont en particulier les phlegmasies, auxquelles ce régime dispose évidemment; l'augmentation physiologique de la fibrine produite par cette alimentation explique suffisamment ce résultat.

Certaines matières de nature animale atténuent singulièrement les qualités irritantes de ce régime; tel est le lait: il le doit à ce qu'il contient du sucre de lait, qui peut être comparé, à tous égards, aux substances végétales. L'œuf agit dans le même sens, mais beaucoup moins efficacement.

Le régime animal exclusif doit être rejeté toutes les fois qu'on peut faire autrement, et il est toujours nécessaire qu'on y associe une certaine quantité de substances végétales. On a reproché à l'abus longtemps répété des viandes salées de produire le scorbut; il est probable que, dans les circonstances où il en est ainsi, comme dans les voyages de long cours, d'autres

conditions hygiéniques défavorables viennent s'y joindre. On doit, toutefois, attacher une certaine importance à cette influence des viandes salées, car il peut se faire que la grande quantité de chlorure de sodium qui y est contenue, contribue à augmenter la proportion de soude renfermée dans le sang, et à dissoudre la fibrine.

2° *Régime végétal.* — Le régime végétal exclusif exerce peut-être une influence moins fâcheuse sur la santé que le régime animal; il est probable que ce résultat est dû à ce que la plupart des végétaux contiennent des matières azotées qui sont, ainsi que nous avons déjà eu occasion de le dire, la fibrine, l'albumine et la caséine végétales.

Le régime végétal presque exclusif, continué sans interruption, pendant un certain temps, produit les résultats suivants: l'appareil digestif est languissant; les digestions sont longues, pénibles et souvent accompagnées de développement de gaz; les matières fécales sont abondantes, de couleur claire, et même quelquefois semi-liquides; la diarrhée est assez fréquente; la chaleur animale est peu intense, le refroidissement facile; la constitution s'affaiblit, les forces sont peu énergiques. Dans quelques cas, où le régime végétal exclusif est très abondant, et où, en même temps, les individus qui y sont soumis font peu d'exercice, l'embonpoint se développe, comme conséquence presque nécessaire.

Le régime végétal est propre à certaines populations plutôt qu'à d'autres. Les peuples des pays chauds y sont plus particulièrement soumis: c'est le genre de nourriture qu'ils préfèrent, en même temps qu'ils exercent peu leur système musculaire.

L'usage exclusif des substances végétales, longtemps continué, peut déterminer quelques maladies spéciales; nous citerons les suivantes:

1° L'appauvrissement du sang, qui consiste dans la diminution simultanée et proportionnelle des globules, de l'albumine et de la fibrine. Il est des cas où cet appauvrissement est porté très loin et produit, soit une anémie par diminution des globules, soit une hydropisie regardée autrefois comme essentielle et qui est due à l'abaissement du chiffre de l'albumine. La diminution de la fibrine est rarement portée assez loin pour déterminer le développement du scorbut;

2° L'usage habituel des substances végétales produit des gastralgies, des dyspepsies flatulentes, des diarrhées, etc.;

3° Les entozoaires sont souvent la conséquence d'un régime végétal exclusif ou prédominant;

4° Le diabète est généralement considéré comme pouvant être la suite de l'usage excessif des féculents. Si cela est, la

grande quantité de sucre produit par le foie ne peut être brûlé par l'oxygène absorbé dans l'acte de la respiration; il passe en partie, sans être attaqué, dans le sang artériel, qui s'en débarrasse par les reins.

De tout ce qui vient d'être dit, on peut conclure que, tout en ayant moins d'inconvénients que le régime animal, le régime végétal ne doit cependant pas être employé plus que le dernier d'une manière tout à fait exclusive, et que c'est à leur association, ou le régime mixte, qui est celui qui convient le mieux à l'habitant de nos contrées.

3° *Régime mixte.* — Le régime mixte, composé d'une quantité modérée de substances alimentaires, est celui qui réussit le mieux à l'habitant des pays tempérés.

Le régime mixte doit consister dans une quantité déterminée des substances animales et des substances végétales. D'après M. Dumas, un homme bien constitué, mangeant bien, doit consommer par jour 154 grammes de carbone, et 22,5 d'azote. Pour représenter des quantités d'aliments correspondantes, il faut les proportions suivantes à un cavalier de l'armée :

	POIDS.	MATIÈRE azotée sèche.	MATIÈRE non azotée sèche.
Viandes fraîches.....	125 gr.	70	»
Pain de munition.....	750	64	595
Pain blanc de soupe.....	516	20	150
Légumineuses.....	200		
	1591	154	745

Les proportions d'azote contenues dans divers végétaux peuvent être représentées, d'après M. Boussingault (la quantité de ce principe contenue dans la farine de froment étant 100), par les équivalents suivants: riz, 77; pois, 67; lentilles, 56; haricots, 56.

Des aliments composant le régime mixte, pris en quantité trop copieuse, ont fréquemment pour effet de produire la diathèse urique: elle se traduit alors, comme de coutume, par la gravelle et la goutte; les principes qui ont été développés tout à l'heure rendent suffisamment compte de ce résultat.

L'emploi du régime mixte doit être subordonné à certaines règles qui constituent la distribution des repas et les heures où ils doivent s'accomplir. C'est là une question importante et qu'il s'agit d'examiner :

C'est une nécessité pour l'homme de prendre ses repas à des heures fixes et déterminées. Aussi, doit-on établir en principe qu'il ne faut pas plus de cinq heures d'intervalle, et pas moins de quatre entre chacun des repas qui ont lieu dans le cours d'une journée.

Il est un certain nombre de personnes qui prennent, deux à trois heures après le repas, et surtout après celui du soir, une infusion de thé. C'est une assez bonne habitude, et qui contribue à faciliter la digestion, à la condition que la quantité de 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° Il est nécessaire de réparer assez rapidement les pertes éprouvées pendant le sommeil;

2° Les organes digestifs, sortant d'un long repos, ont toute leur puissance et toute leur énergie pour exercer leur fonction et pour digérer;

3° L'action de la lumière, l'exercice modéré du jour, contribuent à favoriser la digestion;

4° 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 rende 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 diner 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^e 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 distribution 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 cavaleros y orden de vivir*. Alcalá, 1542, in-fol. — CORNARO (L.),... ovvero *Discorsi della vita sobria*. Patav., 1558, in-8°. — BERNARDINI, *De alimentis quæ cuique naturæ conveniunt*. Venetiis, 1610, in-4°. — BENZI (Ug.), *Regole della sanità e natura dei cibi*. Torino, 1620. — NONNIUS (L.), *Diæticon, sive De re cibaria*, 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, 1705, in-4°. — DU CERF (Cl.), *An cibus multiplex simpliciter salubrior?* (Resp. aff.) Th. de Paris, 1705, in-4°. — STAHL (G. Egn.), *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°. — MESSINGER, *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°. — SCHLEFFER (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 uber Nahrungsmittel*, etc. Erfurt, 1800-1803, 3^e Theil., in-8°. — SEFZ, *Essai sur le régime considéré sous le rapport de la diététique*. Th. de Paris, an X, n^o 103, in-8°. — BUNDACH (C. F.), *Diætetik für Gesunde, wissenschaftlich bearbeitet*. Leipzig, 1805-1811, in-8°. — PETITOT (P.), *Essa*

sur le régime qui convient aux différents tempéraments considérés dans l'état de santé. Th. de Paris, 1809, n^o 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^o 90. — MOLESCHOTT (J.), *Die Physiologie des Nahrungsmittel. Ein Handbuch der Diätetik*. 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^o, n^o 103. — MÉLIER, *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 diätetischen 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 Diætical 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^e sér., t. IV, p. 137, 1849. — GRANMAIRE (F.), *Des aliments considérés sous le point de vue de leur influence dans la production des maladies*. Th. de Paris, 1847, n^o 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^{re} sér., t. XXI, p. 68, 1849. — MAGENDIE, *Études et expériences concernant l'influence du régime sur la composition du sang*, in *Union méd.*, 1^{re} 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^{re} sér., t. XLVIII, 1852. — PAPPENHEIM, *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^o 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^o 19. — 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^e 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^e sér., t. XXXV, p. 5, 1871. — Alimentation insuffisante : VIRING (J. W.), *De jejuniis et abstinentiis. Medicæ ecclesiasticæ libri V. Rigiaci Atrebatium*, 1597, in-4°. — SEBITZ (Melch.), *Dissert. de inediâ*. Argentorati, 1664, in-4°. — DETHARDING, *An homo adultus cæteroque sanus citra cibum et potum per dies XL, solis naturæ viribus vitam trahere possit*. Rostock, 1721. — RITTER (J. J.), *De impossibilitate et possibilitate abstinentiæ a cibo et potu, occasione puellæ Frutengensis inediæ simulantis*. Basileæ,

1737, in-4°. — PLANQUE, art. *Abstinence*, in *Bibl. choisie de méd.*, t. I, Paris, 1748, in-4°. — COMBALUSIER, *An diu possit homo sine cibo potuque et vivere et valere? (Resp. vivere non valere.)* Th. de Paris, 1750, in-4°. — EGROX (J. P. L.), *Quelques considérations sur l'abstinence*. Th. de Paris, 1815, n° 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° 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. — HEBRAY, *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 hôp. 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. I, 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 priation, 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° 217. — GAURON (C.), *De la misère physiologique*. Th. de Paris, 1865, n° 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° 52.

Régime qualitatif : PORPHYRE, *De non necandis ad epulandum animalibus*, libri IV (græcè et latinè). 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°. — HECQUET, *Traité des dispenses du carême dans lequel on découvre la fausseté des prétextes qu'on apporte, etc.* Paris, 1709, in-12; 2^e édit., 1715, 2 vol. — ANDRY (N.), *Le régime du carême considéré par rapport à la nature du corps et des aliments*. Paris, 1740, in-12. — DU MÊME, *Traité des aliments du carême*. Paris, 1713, 2 vol. in-12. — ALBERTI, *De salubritate esulentorum vegetabilium præ carnis animalium*. Halæ, 1746, in-4°. — BIANCHI (G.), *Discorso se il vitto Pittagorico di soli vegetabili sia giovevole per conservar la sanità*. Venezia, 1752, in-8°. — CACCHI (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. — COULIER, *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^{re} 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* (ouv. récompensé par l'Acad. de méd.). Paris, 1849, in-8°. — SECOND, Mème titre (Mém. cour.), in *Mém. de l'Acad. de méd.*, t. XV, 1850. — LANE (Ch.), *Nur Pflanzenkost? Oder die vegetarische Diæt.*, etc., trad. de l'angl. Breslau, 1854, in-8°. — CHAMPOUILLOX, *Le carême*, in *Gaz. des hôp.*, 1854, p. 149. — FONSAGRIVES, *Une visite médicale et hygiénique à la Trappe de Notre-Dame de Grâce de Briquebec*, in *Union méd.*, 1^{re} sér., p. 251, 257. — RICHTER, *Was ernährt den menschlichen Organismus? Zur Aufklärung über den Werth Pflanzen und Fleischnahrung*, in *Constat's Jahrb.*, 1860, t. VII, p. 34. — HERVÉ-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. 1, 1875. — SCHLEIKESYEN (G.), *Obst. und Brod. Eine wissenschaftliche Diätetik*. Berlin, 1875, gr. in-8. — HAMELIN, art. RÉGIME, in *Dict. encycl. des sc. méd.*, 3^e sér., t. III, 1876. — RANKE, *Die Ernährung des Menschen*. München, 1876. — DU MÊME, *Ueber die Kost der italienischen Ziegelerbeiter*, in *Zeitschr. f. Biol.*, Bd. XIII, 1877. — LEVEN, *De l'hyg. de l'estomac*, in *Soc. de méd. publ.*, 1877. — WIEL (J.), *Diätetisches Kochbuch*. Freiburg, 1877. — LÉPINE (R.), art. INANITION, in *Nouv. Dict. de méd. et de chir.* — ANNOULD (J.), art. FAMINE (fièvre de), in *Dict. encycl. sci. méd.*, 1877. — HAMILTON (C.-B.), *Ueber den Eiweissbedarf eines mittleren Arbeiters*, in *Zeitschr. f. Biol.*, Bd. XV, 1879. — THOMAS (L.), *Quelques faits d'abstinence prolongée*, in *Gaz. hebdom.*, 1880, n° 35. — FONSAGRIVES, *Hygiène alimentaire des malades, des convalescents et des valétudinaires*. 3^e édit. Paris, 1881, in-8.

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.

TABLEAU :