

LA VIE NOUVELLE

XX. — L'ALIMENTATION DE LA MACHINE HUMAINE

Suite. — Voir les numéros des 11 et 18 mai, 1^{er} et 29 juin 1918.

La série d'observations qui précèdent nous permet d'atteindre en pleine clarté des principes enfin pratiques, car elles n'ont pas eu pour but d'alimenter seulement notre esprit.

« Savoir se nourrir » est désormais une connaissance que nous imposent non seulement notre santé, mais encore notre budget privé, et aussi la sauvegarde de notre pays, car c'est lui que surcharge toujours, en dernière analyse, le total de nos erreurs individuelles. Innombrables sont les gens qui s'amoindrissent constamment, et même se tuent, par la bouche, parce qu'ils ignorent qu'une machine humaine ne peut fonctionner normalement si on la ravitaille de n'importe quelle quantité de n'importe quoi ! Innombrables tout autant les fêrus d'économies à qui manque la notion élémentaire de la valeur nutritive des aliments, et qui aboutissent à tous les coups à des menus creux et ruineux.

Manger trop. — D'abord qu'advient-il si l'on charge trop la machine ? Il est évident que, théoriquement, l'alimentation devrait correspondre chaque jour, avec une précision extrême, à l'usure et au travail de la machine. C'est impossible, puisque nous ne savons avec exactitude rigoureuse ni la valeur des apports que nous font les aliments, ni la quantité dont nous avons besoin de ces apports en toutes circonstances.

Même alimentée avec attention, notre machine est donc toujours nourrie au petit bonheur. Dans la crainte qu'elle baisse de pression, nous nous appliquons presque tous à la surchauffer, donc à la précipiter vers sa fin.

En effet, si, comme je l'ai déjà rappelé, la machine humaine possède la propriété d'emmagasiner sous forme de graisse des possibilités de travail qui assurent son fonctionnement entre deux recharges, ces accumulations ne peuvent dépasser de très minces couches sans provoquer un véritable détraquement du mécanisme. L'obésité, qui ne commence pas seulement au gros ventre, mais débute dès l'instant que la réserve de graisse dépasse la très petite quantité normale, agrandit les territoires qu'irrigue le cœur et conséquemment le surmène, en même temps que les purines et les résidus non assimilables qui proviennent des matières azotées attaquent les centres nerveux, se déposent dans les canaux et en modifient les tissus, émergent en boutons à la surface, et causent la plupart de ces « maladies de la nutrition » : l'arthritisme aigu, le diabète, l'artério-sclérose, etc., que le docteur Francis Heckel a analysées et étiquetées d'une façon définitive.

Si le gros mangeur n'engraisse pas, ainsi qu'il arrive parfois pour des raisons que la science n'a pas encore démêlées, il n'en force pas moins sa machine un peu tous les jours, parce qu'il la condamne à un travail stérile de transformation de matériaux, de nettoyage et de désinfection. Le vorace maigre n'atteint pas plus la vieillesse saine que le vorace gras.

L'un et l'autre sont d'ailleurs physiologiquement de véritables paniers percés qui sèment la majeure partie des aliments qu'ils ont pris à la communauté, et qu'ils ont décomposés en pure perte. On sait, en effet, que la masse alimentaire ingérée, transformée par les sucs de la bouche et de l'estomac en un *chyme* dit stomacal, passe dans l'intestin, s'y mêle à de la bile, aux sucs du pancréas et d'autres glandes, à des ferments nombreux aussi, et

sous le nom de *chyme* intestinal, acquiert des propriétés nouvelles. Or, rappelons-nous-le, une partie seulement du *chyme* intestinal se transforme en cette substance blanche et liquide, le *chyle* (l'essence, la pureté suprême pour les Anciens), qu'absorbe la muqueuse intestinale et qui seule constitue la nourriture. L'autre partie, variable avec la nature et la quantité des aliments ingérés, est une matière fétide qui passe.

Il est donc certain que la machine humaine, si bien pourvue qu'elle soit de régulateurs et d'épurateurs de nutrition, par son système nerveux et son foie, n'en est pas moins une machine qu'on fausse, plus encore par une longue habitude de petits surmenages que par un gros excès momentané. Et, si les temps difficiles où nous sommes nous imposent la sagesse alimentaire, ils nous paieront notre sagesse par la santé.

Le prix des aliments. — Examinons maintenant les relations des aliments avec le budget familial. Pour une ménagère, et avec raison, la principale qualité d'un aliment reconnu irréprochable est son bon marché.

Mais qu'est-ce que le « bon marché » ? Qui nous fixera le niveau séparant le bon marché du cher ? Une salade de cinq sous est-elle de meilleur marché qu'un kilo de chocolat de 5 francs ? Certainement non. Modicité de prix et bon marché sont des conceptions totalement différentes.

Dans l'impossibilité où nous sommes de déterminer la valeur monétaire absolue des denrées, nous ne pouvons que demander à la logique de nous donner des conseils relatifs. Nous apprécierons l'aliment à la fois d'après sa capacité nutritive et d'après son prix actuel. Puisque tous les aliments, nous l'avons vu, pour répondre précisément à la définition même de l'aliment, sont obligés d'être des combustibles, c'est aux points de vue calorifique et commercial que nous les évaluerons. Ainsi fixerons-nous les prix au delà desquels chaque aliment passe de la catégorie *bon marché* aux catégories *cher* et *très cher*. Ainsi formerons-nous un tableau pratique des prix des principaux combustibles alimentaires.

Nous savons, ou supposons exact, qu'en moyenne la machine humaine a besoin chaque jour d'absorber des combustibles qui lui apportent 2.500 calories. Nous admettrons, hypothèse généralement irréalisable mais commode pour nos calculs, que nous ne demandions cette énergie qu'à un seul aliment, sans tenir aucun compte de sa composition chimique. Nous dirons alors que tout aliment dont on peut, pour 1 franc au maximum, acheter une quantité suffisante pour y trouver 2.500 calories, est *bon marché*. Si le prix de cet aliment est ou devient tel qu'il faille payer plus de 3 francs les 2.500 calories nécessaires, nous le tiendrons pour *cher*. Au-dessus de 5 francs, il sera *extrêmement cher*.

Le Mémento Alimentaire que j'ai établi dans le numéro du 1^{er} juin dernier nous apprend les quantités de calories que renferment 100 grammes de chaque aliment. Il nous est facile d'en déduire la quantité de cet aliment qui nous fournira 2.500 calories. Le tableau ci-dessous reproduit la liste de tous les aliments qui figurent au Mémento, de ceux même qui manifestement peuvent le moins servir d'aliments exclusifs, tels que l'alcool à 95° et le vinaigre ! Les différences de capacité nutritive des aliments n'en sont que plus frappantes.

Nous voyons ainsi que :

Du pain, si nous ne consommons que du pain sec, sans adjonction d'aucune autre substance, il nous faut 1.000 grammes tous les jours pour absorber 2.500 calories. Donc, tant que ce kilo ne dépassera pas le prix de 1 franc, le pain sera un aliment bon marché. (Encore une fois, ne pas confondre bas prix et bon marché !) Il deviendrait denrée chère au-dessus de 3 francs le kilo, et extrêmement chère à partir de 5 francs.

Du lapin, exclusivement du lapin pendant tout un

jour, 1.460 grammes seraient nécessaires. Donc le lapin n'est bon marché que si son kilo vaut moins de 0 fr. 68. C'est un aliment coûteux s'il dépasse 2 fr. 04, et terriblement coûteux au delà de 3 fr. 40.

Des œufs, il en faudrait trente dans la journée. Donc l'œuf n'était un aliment très bon marché qu'au temps de la jeunesse de nos grand-mères, où il ne dépassait pas 2 centimes. Il est à peine bon marché à 4, cher à 6, étonnamment cher à 10... Tout ceci au point de vue alimentaire, bien entendu. Etc.

Nous verrons dans un prochain numéro comment de ce tableau on peut tirer des menus substantiels, en respectant l'économie autant que le permet la vie nouvelle.

BAUDRY DE SAUNIER.

(A suivre.)

LES LIVRES

PAR LES CHEMINS JAPONAIS

Les regards se tournent de nouveau vers le Japon dont l'intervention semble devoir devenir plus importante dans la guerre où il est notre allié. Le dernier livre de M. François de Tesson, qui publia ici même — nos lecteurs s'en souviennent — le mémorial de la mission Joffre-Viviani aux Etats-Unis, renseignera exactement le public français sur les coutumes, les mœurs, la religion, l'évolution et l'esprit nouveau du Japon. Son essai : *Par les chemins japonais* (Flon-Nourrit et C^{ie}) est le résultat d'une enquête approfondie menée avec méthode, peu avant la guerre, au pays nippon. Il permet de se faire une idée d'ensemble de la vie matérielle et morale d'un peuple qui sera probablement conduit à prendre une part importante dans la guerre en cours. M. de Tesson pense que la défense des intérêts de l'Entente sur le terrain asiatique lui incombera, ces intérêts étant gravement menacés par le fait de la défection russe. « On peut être sûr, dit-il, que si le Japon envoie en quelque lieu que ce soit ses soldats à la bataille, ils déploieront leurs qualités traditionnelles et mettront tout leur orgueil à faire valoir leur discipline guerrière. »

Au cours des cérémonies annuelles qui ont lieu dans le temple de Y uss-Kuni, le Panthéon des âmes des soldats morts pour la patrie, M. de Tesson entendit définir ainsi aux jeunes recrues le devoir militaire :

« Vivant, être inondé des bienfaits sans nombre et sans mesure de la bonté impériale ; mort, devenir une des divinités protectrices du pays et, à ce titre, recevoir dans ce temple des honneurs uniques, n'est-ce point là, pour le guerrier, le comble de la gloire ? Voilà pourquoi, soldat, tu dois scrupuleusement exécuter les ordres de tes chefs. Rappelle-toi que chaque pas qui te rapproche du danger te rapproche aussi de la gloire, et va, tranquille, joyeux, jette-toi plein d'ardeur dans la mêlée de la bataille, où t'attend la mort ! »

M. de Tesson, en reproduisant cette singulière adjuration, remarque avec justesse que tant que de telles paroles trouveront un écho dans l'âme de ses soldats, le Japon « disposera d'une armée dont la force morale, jointe à une résistance physique à toute épreuve, commande l'admiration universelle ».

Ces pages qui procurent un grand agrément de lecture, réunissent une infinité d'observations et d'impressions prises sur le vif dans tous les milieux, parlementaires, intellectuels, artistiques, industriels, corporatifs, parmi les étudiants, les journalistes, les acteurs, les lutteurs et ces geishas qui représentent une sorte d'institution nationale. Que sont exactement les geishas ? « Question embarrassante et complexe, répond l'auteur. Les geishas sont les fleurs vivantes qui ornent tous les festins à la mode. Point de réjouissances sans elles... Elles sèment des illusions dans le cœur des invités, elles parent les cérémonies intimes de leurs sourires... Elles s'exercent, avec une ingénieuse virtuosité, à embellir les heures des Japonais épris de sensations délicates et à leur faire oublier les tracés de l'existence. »

Bien d'autres détails typiques et significatifs, bien d'autres notations pittoresques, entremêlées d'anecdotes joliment contées et de souvenirs personnels, nous rendent plus compréhensible cet Extrême-Orient mystérieux encore, qui, à peine évadé de ses pratiques médiévales, s'est précipité tête baissée dans le modernisme, sans rien renier de ses traditions.

SIONA CHEZ LES BARBARES

Lorsque Siona, la petite fille de Jérusalem, arriva à Berlin, portant dans ses bras des palmes d'Idumée achetées sur le parvis de la basilique du Saint-Sépulcre pour apporter un peu du pays de Moab sur la tombe de ce pauvre M. Benedictus, suicidé à Rotterdam après le scandale de son *Deuteronomie*, elle était comme « une pauvre petite esclave qui fait, burlesque et meurtrie, son entrée dans le monde des civilisés ». Elle descendit avec sa mère dans la maison de son tuteur le professeur Hartwig où tout était *allddeutsch*, vieux-allemand. Elle qui revoyait la nudité des vastes maisons arabes, la simplicité de leurs lignes, la douceur de leur lumière, elle se demandait « comment un peuple qui méprisait l'Orient du haut de sa culture pouvait avoir un goût aussi barbare. Mais ce qui la stupéfiait plus encore que cette esthétique grossière, c'était la naïveté puérile de gens réputés pour la profondeur et la gravité de leur esprit ».

Pour apprécier à sa valeur exacte cette première observation de la petite Siona, et la signification précise

TABLEAU PRATIQUE DES PRINCIPAUX ALIMENTS D'APRÈS LEUR POUVOIR CALORIFIQUE

CARACTÉRISTIQUES PRINCIPALES DE L'ALIMENT	ALIMENT (Voir sa composition chimique dans le numéro du 1 ^{er} juin.)	POIDS D'ALIMENT (en grammes) qui fournit 2.500 calories (moyenne d'énergie nécessaire quotidiennement à l'homme.)	TRÈS BON MARCHÉ				EXTRÊMEMENT CHER	
			si le prix du kilo (en francs) n'exécède pas :	BON MARCHÉ si le prix du kilo (en francs) n'exécède pas :	CHER si le prix du kilo (en francs) excède :	TRÈS CHER si le prix du kilo (en francs) excède :	si le prix du kilo (en francs) excède :	
Sucre	Alcool à 95°	375	2,66	5,32	7,98	10,64	13,30	
Graisse	Beurre	385	2,59	5,18	7,77	10,36	12,95	
Graisse	Huile d'olive	416	2,40	4,80	7,20	9,60	12 »	
Sucre et graisse	Chocolat	555	1,80	3,60	5,40	7,20	9 »	
Sucre et azote	Farine de blé	650	1,53	3,06	4,59	6,12	7,65	
Sucre	Sucre	660	1,51	3,02	4,53	6,04	7,55	
Graisse et azote	Fromages cuits	710	1,40	2,80	4,20	5,60	7 »	
Graisse et azote	Fromages fermentés	830	1,20	2,40	3,60	4,80	6 »	
Azote et sucre	Légumes secs	850	1,17	2,34	3,51	4,68	5,85	
Sucre et azote	Pâtes	900	1,11	2,22	3,33	4,44	5,55	
Sucre et azote	Pain	1.000	1 »	2 »	3 »	4 »	5 »	
Azote et graisse	Fromages blancs	1.100	0,90	1,80	2,70	3,60	4,50	
Azote et graisse	Viande de porc	1.250	0,80	1,60	2,40	3,20	4 »	
Sucre et cellulose	Confitures	1.250	0,80	1,60	2,40	3,20	4 »	
Azote	Gibier	1.250	0,80	1,60	2,40	3,20	4 »	
Sucre et azote	Céréales (blés, maïs, riz, etc.)	1.300	0,76	1,52	2,28	3,04	3,80	
Azote	Volailles	1.400	0,71	1,42	2,13	2,84	3,55	
Azote	Lapin	1.460	0,68	1,36	2,04	2,72	3,40	
Azote	Œufs	1.650 (30 œufs)	0,60	1,20	1,80	2,40	3 »	
Azote	Viande de bœuf	1.800	0,55	1,10	1,65	2,20	2,75	
Sucre et cellulose	Pommes de terre	2.630	0,38	0,76	1,14	1,52	1,90	
Sucre et cellulose	Fruits sucrés	2.750	0,36	0,72	1,08	1,44	1,80	
Sucre, azote, graisse	Lait naturel	3.300	0,30	0,60	0,90	1,20	1,50	
Sucre et cellulose	Fruits charnus	3.570	0,28	0,56	0,84	1,12	1,40	
Azote et graisse	Poissons (mer ou eau douce)	3.600	0,27	0,54	0,81	1,08	1,35	
Azote, sucre et graisse	Fruits huileux	3.800	0,26	0,52	0,78	1,04	1,30	
Sucre	Vin naturel	5.000	0,20	0,40	0,60	0,80	1 »	
Azote	Poissons (coquillages)	5.000	0,20	0,40	0,60	0,80	1 »	
Cellulose et sels	Légumes frais	10.000	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	
Sucre	Vinaigre de vin	19.000	0,05	0,10	0,15	0,20	0,25	
Sucre	Café	25.000	0,04	0,08	0,12	0,16	0,20	



LA GUERRE DU PAIN EN RUSSIE

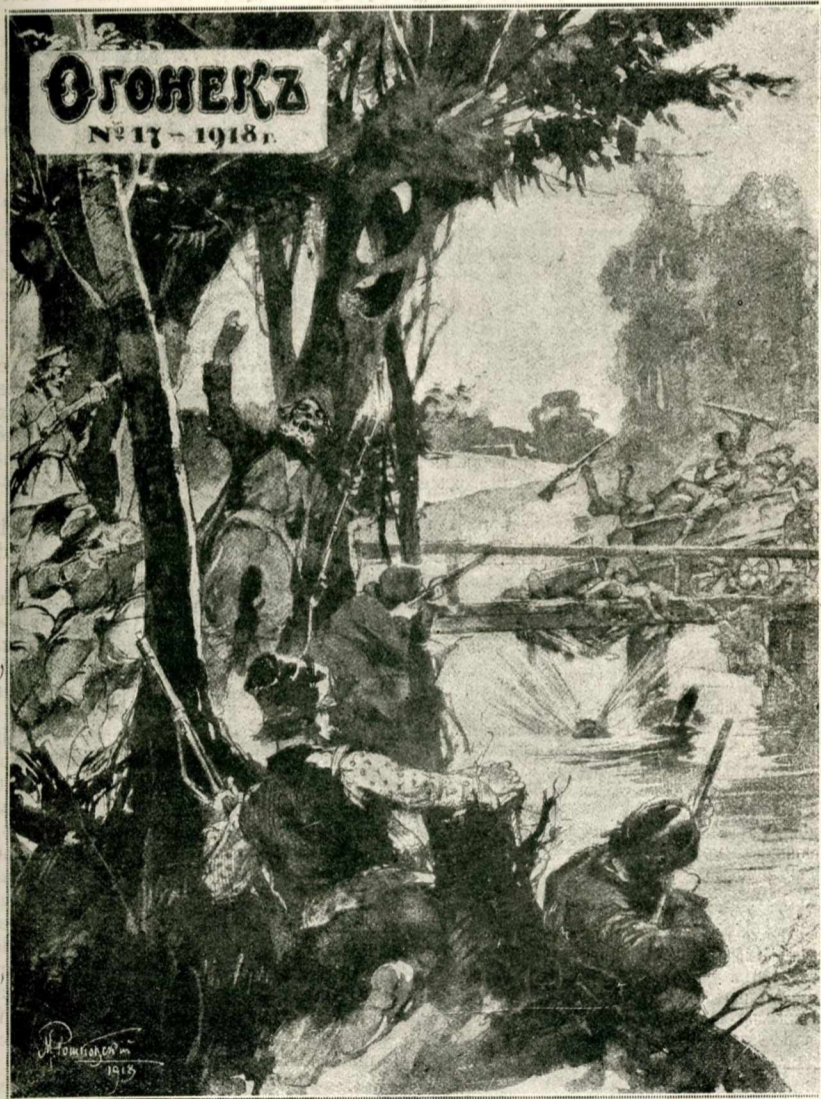
On lira plus loin une correspondance, illustrée de photographies, que notre envoyé spécial en Russie nous a expédiée de Vologda, la « ville des ambassades et des églises ».

Notre ancien correspondant russe de Petrograd, M. Serge de Chessin, continue, de son côté, à centraliser, à Stockholm, où il réside, des informations abondantes et précises sur la marche des événements dans son malheureux pays. L'article que nous venons de recevoir, et que nous publions aujourd'hui, contient un tableau poignant d'une situation qui semble sans issue :

Petrograd agonise... De plus en plus souvent on voit des gens, brusquement, s'abattre dans les rues, pour ne plus se relever, mourir de faim, comme dans un désert. Devant les gares, une douloureuse cohue se bouscule : silhouettes squelettiques, visages ridés et jaunes, ouvriers crispés de rage, bourgeois mélancoliques, femmes du peuple suivies d'une marmaille hurlante. La foule attend les *mechetchniki*, terme intraduisible, dérivé du mot sac, *mechok*, et dont le jargon révolutionnaire a depuis longtemps affublé les contrebandiers des richesses villageoises. Des scènes délirantes s'échevelent à la sortie de ces spéculateurs de bas étage. Mille mains se tendent vers eux, suppliantes ou remplies de papier-monnaie poisseux : des femmes s'agenouillent, on piétine les enfants. Et, parfois, brutalement, la garde rouge disperse la foule et s'empare du pain de contrebande. Les coups de feu scandent un farouche concert de malédictions. Le sang se mêle à la farine répandue. Des voyageurs, privés de leurs maigres provisions, se jettent sous les roues d'un train en marche. Le moyen âge ressuscite ses cauchemars dans le cadre le plus moderne qui soit, parmi les lampes à arc, les sémaphores et les locomotives soufflantes.

On se bat pour le pain. C'est qu'on se bat pour ne pas mourir. Les savants ont calculé que la ration ordinaire d'un habitant de Petrograd ne lui assure qu'un dixième des calories indispensables. Le reste doit être acquis en cachette, chez les *mechetchniki*, éternellement traqués par la police maximaliste : opération toujours risquée et, lorsqu'elle réussit, extrêmement coûteuse. Une calorie de pain coûte aujourd'hui 400 fois plus qu'avant la guerre ; une calorie de pommes de terre 300 fois ; le lait 500 fois ; le beurre 255 fois. Où trouver tout cet argent ? Répine, le grand artiste, la gloire de la Russie, vient d'écrire à ses amis une lettre de détresse : « Je suis devenu effroyablement maigre, je traîne à peine mes jambes de faiblesse. C'est le commencement de la fin. Je ne puis travailler. » Les couleurs à l'huile, d'ailleurs, ne sont plus trouvables dans la république maximaliste. La révolution n'a pas besoin aujourd'hui de peintures comme, jadis, elle n'avait « pas besoin de chimistes ».

Avant tout, il faut du pain. A chaque instant, les réserves de Petrograd menacent de ne plus suffire aux rations de famine : de 40 à 20 grammes par personne. Pendant plusieurs jours, les comités alimentaires distribuèrent, au lieu de pain, des pommes de terre pourries. Mais le jour semble proche où



Un exemple des illustrations que publient les journaux russes : épisode de la guerre de la ville contre le village.

Reproduction du dessin de couverture du journal Ogonek qui a été suspendu et dont le directeur a été emprisonné.

rien ne pourra remplacer le blé qui manque. Le maximalisme a définitivement rompu le lien entre ces catégories sociales — le village nourricier et la ville industrielle — dont la solidarité permettait à une capitale comme Petrograd, bâtie sur des marais stériles, de tirer tous ses sucs de l'insondable profondeur des campagnes russes. Les énormes forces de dissociation intérieure, mises en jeu par la révolution, ont fait du village et de la ville deux frères ennemis sans aucune cohésion morale, sans le moindre contact économique. Au chômage de l'usine répond le chômage de la récolte. Aux décrets de confiscation le village réplique par une diminution de la surface ensemencée, aux prix fermes par une grève générale du pain qui s'éclipse, se terre, invisible, insaisissable. Reste la solution suprême, dans la manière forte en honneur chez le maximalisme militant : la guerre contre le blé, la guerre contre le *koulak*, le paysan embourgeoisé, le saboteur alimentaire. Toutes les épithètes réservées il y a quelques mois aux banquiers, aux patrons, aux fonctionnaires pleuvent sur les villages. Le moujik est déclaré hors la loi, ennemi du peuple et contre-révolutionnaire. Et la garde rouge est mobilisée avec l'ordre d'amener, coûte que coûte, le pain prisonnier à Petrograd.

Mais le village lui-même est affamé. Trop enrichi pendant la guerre pour rechercher des bénéfices limités, trop anxieux des solutions terriennes pour gaspiller son travail dans l'absence de certitudes agraires, le village n'a produit qu'un strict minimum, une quantité tout au plus suffisante à ses besoins propres et, dans bien des régions, inférieure aux exigences de la consommation locale. Ainsi, dans la région des laes et dans la région centrale, le déficit balance entre 42 et 48 %. Il atteint 85,3 % dans la région de Moscou et 80 % dans celle de Petrograd. Dans la majorité des cas, le village ne peut distraire de ses stocks le moindre sac de farine sans se condamner aussi à la disette, et c'est avec une âpreté sans égale qu'il défend son pain quotidien contre l'offensive de la ville.

Les déserteurs, depuis longtemps, avaient armé les villages. Dans l'immense débandade qui dispersait des soldats en rupture de ban à travers les campagnes, les prix se sont vite stabilisés pour les armes : les moujiks achetaient volontiers un fusil pour 50 kopecks, un revolver pour 2 roubles ; une mitrailleuse en coûtait 10. La démobilisation a peuplé les villages de troupiers armés jusqu'aux dents, équipés, pourvus de stocks souvent considérables de munitions. Chaque bourgade eut bientôt des troupes locales ; la jeunesse s'exerça au tir, manœuvra dans les champs, sous les ordres des aînés qui avaient refusé de se battre. Revenus chez eux, les antimilitaristes affectaient des gestes héroïques et mettaient en pratique l'« armement collectif du prolétariat ». Le nom de certaines localités acquit même une redoutable renommée par la science militaire ou l'ardeur belliqueuse des habitants. La *volost* Mejibojski est connue pour disposer de plusieurs batteries admirablement tenues ; le district Severinovski possède six compagnies de mitrailleuses ; dans la *volost* Trochanetzky, un régiment d'infanterie et deux escadrons de cavalerie sont prêts à surgir au premier coup de tocsin. La révolution a transformé les paysans russes en *cow-boys* féroces, capables de tenter des opérations même de grande envergure. A la fin du mois de juin la ville de Kostroma faillit être prise d'assaut par plusieurs milliers de moujiks. Seul, le passage du fleuve, sous le feu des régiments lettons, appela à la rescousse, arrêta les assaillants.

Que peuvent les détachements de la garde rouge qui s'aventurent dans les guépiers des villages révolutionnaires, familiarisés, depuis plus d'une année, avec les procédés d'une guerre de guérillas ? Surpris, la première fois, par l'apparition inattendue des janissaires de Smolny, les paysans de Nechino se laissèrent piller, le temps d'organiser une embuscade à proximité d'un pont assez endommagé pour précipiter dans le fleuve les automobiles de la garde rouge avec leur butin. Implacablement, les paysans canardèrent l'ennemi qui patageait dans l'eau ensanglantée. Sur 40 gardes rouges, 27 furent tués, 8 blessés, 5 se rendirent. Il suffit de cet exemple pour allumer dans les villages les enthousiasmes et les haines d'une guerre sainte. Dans le gouvernement d'Orël, lorsque la garde rouge est en force, les paysans noient le blé ou le brûlent. Dans le gouvernement de Novgorod, les envoyés du Soviet s'usent en escarmouches sanglantes et stériles. De Viatka les télégrammes annoncent chaque jour des morts et des blessés. A Tver, à Saratof, à Simbirsk, partout les paysans résistent avec acharnement, se livrent à des représailles qui menacent d'entraver tout transport de vivres par les voies ferrées ; des bandes se jettent à l'assaut des trains d'approvisionnement, les guettent pendant des semaines, embusquées près des stations perdues, farouches dans leur décision d'affamer la ville, improductive et vorace.

La guerre du pain, dès sa première offensive, aboutit à la victoire du moujik sur la Commune.

S. DE CHESIN.

LA VIE NOUVELLE

XXI. — L'ALIMENTATION
DE LA MACHINE HUMAINE

Suite. — Voir les numéros des 11 et 28 mai, 1^{er} et 29 juin,
et 20 juillet 1918.

Le Tableau pratique des prix des Principaux Aliments, établi d'après leur pouvoir calorifique (à défaut d'autre base qui leur soit commune) et publié dans notre dernière étude, montre que si un humain, en quête de nourriture, ne tend qu'à s'alimenter, c'est-à-dire à reconstituer et approvisionner sa machine, sans chercher dans l'aliment un autre plaisir que celui de la satisfaction de ses besoins, il peut acquérir son combustible à des prix bas, même aujourd'hui encore. En effet, si la pénurie de denrées ne limitait pas la quantité de presque tous les produits mis à la disposition de chaque individu, on pourrait se nourrir suffisamment pour un franc par jour. Même sous le régime des restrictions, on parvient, en combinant les aliments très bon marché tels que le pain, les pommes de terre et même le sucre, aux aliments chers tels que le fromage et les fruits, et de loin en loin quelque peu de viande, on parvient à trouver pour 1 fr. 50 environ la qualité et le volume alimentaires qui sont indispensables à la santé.

Ce qui coûte cher dans l'aliment, ce n'est donc pas sa valeur nutritive, mais sa saveur, ou, plus exactement, les sensations voluptueuses qu'il procure.

Il y a, par conséquent, des aliments pour gens pauvres et des aliments pour gens riches. Si brutale que soit peut-être pour certains yeux cette lumière, elle n'en est pas moins la lumière. Et, pour qu'une nation conserve solides tous ses rouages, si modestes soient-ils, d'autant plus nécessaires qu'ils sont plus nombreux, il est inévitable, en temps de disette, que les gens riches soient amenés, de gré ou de force, à s'abstenir des aliments des gens pauvres.

Avant d'examiner la méthode qui nous permettra de combiner des menus d'alimentation raisonnée, il faut donc que nous précisions la nature de ces deux grandes classes d'aliments. Nous nous contenterons de prendre, dans chacune d'elles, un ou deux exemples.

L'aliment strict. — [Le pain de blé (bluté à 85 %, c'est-à-dire débarrassé seulement de 15 grammes de son par 100 grammes de farine obtenue sous la meule; le pain bis bien fait, en un mot) est, de tous les aliments suffisants, celui qui, incomparablement, coûte le moins cher. Pour être déclaré aliment complet, au sens rigoureux du mot, il lui manque un peu de matière grasse. Un morceau de lard de temps en temps, un peu de graisse animale ou végétale, etc., le parachèveraient. Strictement, un homme pourrait se contenter de pain légèrement additionné comme je viens de le dire. Si le pain ne constitue plus aujourd'hui l'aliment unique que d'une infime minorité d'individus, manifestement il demeure pour nos semblables peu fortunés l'aliment presque fondamental.

L'adverbe « presque » me semble ici bien à sa place. Autrefois, certes, le pain était, sans correctif aucun, l'aliment fondamental des peuples de l'Europe. Aux époques où la pomme de terre était encore inconnue, où le topinambour, le rutabaga, le sorgho, etc., n'existaient pas pour les hommes, où les chemins de fer n'étaient même pas soupçonnés et où, par conséquent, la diffusion en toutes régions de denrées de remplacement ne pouvait se faire, le pain, avec un peu de laitages et de viandes, était bien l'aliment majeur, l'aliment unique très souvent, celui qui symbolisait la nourriture et la vie. La crainte d'en manquer hante alors l'homme à ce point que le chrétien en témoigne dans sa prière : « Notre Père, donnez-nous du pain tous les jours... »

Mais il faut reconnaître que le pain a aujourd'hui singulièrement perdu de son caractère indispensable.

pour quantité de personnes tout au moins, puisqu'elles peuvent trouver dans beaucoup d'autres aliments, les riches matériaux qui sont condensés en lui.

Le pain est-il indispensable à la vie ? On ne peut que sourire à pareille question. Depuis que la terre roule, des milliards d'hommes n'en ont jamais mangé. Actuellement, même en France, des milliers de personnes n'en consomment pas.

J'ajouterai que les tendances actuelles du corps médical vont à une large diminution et même à la suppression totale du pain pour les classes par ailleurs bien nourries, à cause des maladies d'estomac et de nutrition qu'engendre dans ces conditions le pain. Gastralgiques, obèses, asthmatiques, abstenez-vous de pain, et, neuf fois sur dix, vous viendrez à la vérité ! Entendons-nous bien : le pain, le pain sacré, n'est pas devenu tout à coup, en plein vingtième siècle, un poison ! Mais c'est parce que l'homme en a changé l'utilisation que le pain a lui-même transformé ses effets. Aliment riche mais unique autrefois, il est descendu, sans perdre aucunement de sa richesse, à n'être plus, dans le chargement trop copieusement, presque superfétatoire. La petite éponge que forme chaque bouchée de pain n'en accapare pas moins, à cause de ses propriétés physiques plus favorables, les sucs digestifs que réclament les autres aliments, et, lorsqu'au bout de plusieurs années de ce régime, la machine s'est surmenée à parfaire les différences, elle annonce par des troubles et des souffrances l'approche de sa fin.

En vérité, dans les classes aisées, ce n'est pas la constitution physique qui réclame du pain, c'est l'habitude.

Habitude héréditaire des yeux et de la main à table, habitude par où l'homme du monde d'aujourd'hui, demeuré gros mangeur de pain sans savoir pourquoi, peut, s'il y réfléchit, voir revivre en lui son arrière-grand-père de la campagne, des temps où la faillite d'une récolte de blé déclenchait la famine.

Par contraste, et même contradiction, c'est en France, dans le pays où les denrées alimentaires sont le plus abondantes et le plus savoureuses, que se fait la plus forte consommation individuelle de pain (moyenne du temps de paix : de 600 à 1.000 grammes par jour, selon les statistiques).

La restriction à 300 puis 250 grammes aura eu cet heureux effet de déshabituer de l'abus de pain les gens qui ont les moyens pécuniaires de ne plus le commettre. L'aliment des pauvres doit devenir l'apanage des pauvres afin qu'ils en aient la très large part dont ils ont besoin.

L'aliment de luxe. — Aux aliments du pauvre (pain, sucre, pommes de terre, etc.), que logiquement l'homme aisé ne doit consommer qu'avec une extrême modération lorsqu'ils sont en quantité déficitaire, s'opposent les aliments du riche, je veux dire tout au moins de l'homme qui n'a pas les angoisses du budget nutritif. Leur nombre est extrêmement vaste ; il suffit, pour les reconnaître, de comparer les chiffres du Tableau des Prix avec ceux qui sont pratiqués actuellement sur les marchés et dans les magasins.

L'aliment du riche nous conduit vite à l'aliment de luxe qui, de toute évidence et par définition, est incompatible avec l'état de guerre et de disette. Mais faut-il du moins le bien définir avant de le condamner.

L'aliment de luxe ne peut être défini ni par la rareté de ses éléments, ni par la difficulté de sa composition, ni par l'élevation de son prix, car il existe des aliments de luxe de prix relativement bas.

La caractéristique nette de l'aliment de luxe est le gaspillage qu'il nécessite des matières alimentaires de la collectivité, sans apporter aucun profit à cette collectivité. Par exemple, lorsque, dans un temps de disette et de rationnement, on gavage de grains de blé et de maïs un poulet pour en faire un gros chapon, ou lorsqu'on suralimente une oie au moyen de substances comestibles pour l'homme, afin de lui donner cette maladie de foie

qui, associée à la truffe, fait un peu de la gloire des banquets, il est commis — n'hésitons pas à le reconnaître — un petit larcin à l'égard de nos compatriotes, puisque cette grosse volaille, machine de rendement déplorable, n'est parvenue à la fin de sa vie à réjouir cinq ou six individus au plus qu'en absorbant pendant de longs jours un peu de la part de grains dévolue à cinquante (1).

Par contre, sous prétexte que certains animaux de boucherie (notamment le veau et le porc élevés par des procédés onéreux) consomment pour se développer beaucoup plus de substances alimentaires assimilables directement à l'homme qu'ils ne nous en restituent par leur chair, il y aurait démence à sacrifier, comme on l'a conseillé, une grosse partie de notre cheptel. La répercussion désastreuse d'un pareil coup serait presque illimitée puisqu'il ruinerait par dizaines des industries qui, à leur base, reposent sur ces animaux. Par exemple, une diminution extrême du nombre des vaches supprimerait net les industries si complexes, si riches et si nécessaires, du cuir, du harnachement, des chaussures, des beurres, des fromages, etc., on remédierait à un malaise passager par une catastrophe définitive ; pour les guérir de tiraillements d'estomac, on ferait périr de misère et de chagrin quantité d'individus. Cette façon de retirer le lait aux enfants pour servir des biftecks aux parents est sinistrement joyeuse.

On le voit, l'aliment de luxe est bien celui — et celui-là seulement — qu'on obtient pour le plaisir d'une minorité par prélèvement sur l'alimentation générale. Il doit être résolument biffé de nos menus, quelle que soit notre fortune, pour le bien public et pour notre dignité.

En tout n'y a-t-il pas « la manière » ? Le poulet et l'oie, le veau et le porc, puisque nous avons mis en scène ces petits seigneurs de nos tables, deviennent des aliments normaux, conformes à nos temps de disette, si on les a nourris par des procédés économiques. La liberté aux champs d'une part, de l'autre le foin, la luzerne et les tourteaux, les résidus domestiques et industriels, les eaux grasses, les orties, les glands, etc., procurent à nos machines un combustible qu'elles ne peuvent consommer que transformé par ces animaux. Sans doute la gastronomie n'y trouve plus son compte. Mais que peut bien être en temps de guerre la gastronomie, si ce n'est le défaitisme de l'estomac ?

Il était utile qu'avant de discuter des menus de guerre, nous mettions ainsi au point quelques-unes des grandes questions alimentaires qui périodiquement sont agitées dans la presse. On comprendra mieux désormais où se trouvent en cuisine le devoir et le péché envers la patrie. Par exemple, on saisira que le gâteau et l'entremets, aliments de premier ordre, ne sont pas plus onéreux pour la collectivité que le pain et le sucre si l'Administration les régit comme leurs équivalents, que l'apparence n'est pas le fond, que ce n'est pas la restriction qui a mis les volets aux boutiques des pâtisseries, mais bien la psychologie.

BAUDRY DE SAUNIER.

(A suivre.)

(1) M. Louis Lapieque, professeur au Muséum, en collaboration avec M. Chevalier, a fait à ce point de vue d'intéressants calculs sur le rendement des animaux. Il démontre que, si on nourrit spécialement de grains un poulet, on obtient un rendement, en substance humaine, de 7 % environ, ce qui revient à dire qu'on a gaspillé quatre-vingt-treize parties de nourriture grossière pour en produire sept de nourriture fine. Le poulet, en temps de disette, ne devrait être nourri que des déchets trouvés par lui en picorant autour des fermes, et n'être jamais gavage. Il serait alors un économisateur, un récupérateur. Si un prix de vente maximum était établi pour les volailles, le producteur serait bien obligé de renoncer à la pratique du gavage, si onéreuse pour la réserve alimentaire générale.

Le veau ne peut être obtenu à chair blanche qu'à force de lait. Or, pour qu'un veau s'accroisse de 1 kilo (poids vif), ce qui représente 750 calories pour la consommation humaine, il doit absorber 12 litres de lait, soit environ 8.800 calories. L'éleveur peut gagner de l'argent dans l'opération, mais la collectivité y perd à coup sûr onze parties sur douze de nourriture assimilable à l'homme.

Le porc, s'il est nourri par nos aliments, fait un gaspillage énorme : jusqu'à l'engraissement il consomme 10.000 calories par jour, autant que quatre hommes.

LA VIE NOUVELLE

XXII. — L'ALIMENTATION
DE LA MACHINE HUMAINE

Suite. — Voir les numéros des 11 et 28 mai, 1^{er} et 29 juin, 20 juillet et 3 août 1918.

Nous voici proches du but de notre étude : l'établissement raisonné de menus économiques. Economiques, car il n'y a pas de fortune aujourd'hui qui autorise quiconque à mener une vie fastueuse sous prétexte qu'il la peut soutenir. En réalité, c'est notre crédit, notre change et notre fret, biens publics, qui la soutiennent. Je regrette que les événements me contraignent à formuler des aphorismes solennels !

En particulier, une alimentation luxueuse est coupable, aujourd'hui que tous les Français sont à une même table dont en somme fait les frais la France, qui n'est plus riche. Sans l'importation étrangère, nous mourrions de faim, ne l'oublions jamais.

Comment faire ces menus ? Faut-il installer dans l'office un tableau noir et méditer des calculs avant d'entrer à la cuisine ? Tout au contraire, les chiffres, les observations et les déductions précédemment exposés ici ont simplifié cette question de l'alimentation qui, au premier abord, semble d'une complexité insurmontable. La maîtresse de maison, à une époque où tout budget exige de la précision, ne procède plus à tâtons, selon une tradition qui fourmille d'erreurs ; elle sait nettement ce que les recherches scientifiques contrôlées lui conseillent de faire, et n'en administre qu'avec plus de facilité son petit royaume.

Nous nous rappelons que la diversité extrême des corps simples et des produits chimiques dont a besoin notre machine nous est fournie par la variété même de nos aliments, sans que nous ayons le moins du monde à nous en préoccuper. Un menu ne doit donc tenir compte que : des matières azotées indispensables à la réfection de notre être, des matières grasses et hydrocarbonées nécessaires à son travail, et de la cellulose qui en effectue le balayage.

Quelles quantités de chacune de ces substances doit-il renfermer, et sous quelles formes peut-il les présenter ? — Il va sans dire que nous ne pouvons traiter ici que de cas absolument normaux, sans considération aucune des répugnances natives ou des intolérances morbides. De même, dans la balance des menus de notre époque, nous ne pouvons mettre qu'en proportion extrêmement faible le plaisir gastronomique, dans la proportion seulement qu'il faut pour que le système

nerveux soit excité aux fins de la meilleure assimilation possible.

Où prendre de quoi se refaire ? — La machine humaine s'use, se défait un peu tous les jours. Tous les jours il faut que nous la réparions, que nous la refassions d'autant. J'insiste sur ce point important : l'idéal de santé consiste à ne la refaire que d'autant ; sans plus, sans moins.

Nous avons vu (numéro du 1^{er} juin) que, d'avis presque unanime des savants du monde entier, l'usure quotidienne des rouages chez un adulte ne dépasse pas 0 gr. 75 par kilo. Un homme de 70 kilos doit donc assimiler chaque jour 60 grammes de matière azotée, albuminoïde, protéique, etc., selon la désignation qu'on veut donner à cette substance de restauration.

Où les prendre ? Le règne animal nous offre la chair des quadrupèdes, des volailles, des poissons ; les œufs, le lait, les fromages, etc. Le règne végétal, plus riche encore en azote, nous fournit les haricots, les pois, les fèves, etc., qui renferment parfois jusqu'à 250 parties d'albuminoïdes sur 1.000 sous forme de légumine, sans compter les céréales qui, toutes, en sont pourvues.

La question revient en somme à discuter de l'importance de la viande dans notre alimentation. Nous est-elle indispensable ?

Faut-il de la viande ? — Certains savants estiment que la substance albuminoïde animale et la substance albuminoïde végétale ne sont pas exactement équivalentes ; que la première renferme des acides aminés fort utiles, absents de la seconde ; que l'homme porte quelques dents canines et, par conséquent, est carnivore partiellement ; que la réfection d'un organisme exige des matériaux ressemblant le plus possible à ceux qui ont disparu. Etc.

A quoi d'autres répondent que ces assertions n'aboutissent à rien moins que l'anthropophagie ; qu'en adoptant cette théorie, une jeune fille de 50 kilos, soucieuse de sa beauté, devrait tous les jours manger environ 40 grammes de jeune fille ; que la machine humaine n'assimile pas du tout l'azote sous la forme où nous le lui versons, mais qu'elle l'accommode à ses besoins exacts par de mystérieux procédés ; que la chair d'un bœuf, dans sa partie azotée, n'est que de l'albuminoïde végétale transformée par lui. Etc.

La tendance à l'adoption du « sans viande » est aujourd'hui si générale dans le monde savant que la « Commission scientifique interalliée d'Alimentation », créée en octobre 1917 par le Congrès interallié de Versailles pour la mise en commun et la répartition des produits de tous les pays alliés, a décidé ceci : « Il n'y a pas lieu de fixer une ration minima de viande, car il n'y a pas de besoin physiologique absolu de viande, les matières protéiques qu'elle fournit pouvant être remplacées

par celles du lait, du fromage, des œufs et de différents végétaux. »

Mais les faits et les savants ont beau parler : la routine ancestrale ne les écoute guère, et le préjugé de la viande « aliment majeur » reste toujours veau d'or ! Que de gens encore se figurent que la chair des animaux est la substance de l'énergie et de la résistance, celle qui fait fonds dans l'effort ; alors que l'athlète et l'homme de sport, prévenus par l'expérience, s'abstiennent d'elle comme d'un toxique, et que d'extraordinaires performances sont accomplies par des végétariens intégraux.

Ne nions pas l'attraction supérieure des viandes et leurs saveurs incomparables. Elles sont d'ailleurs utiles peut-être à la plupart des tempéraments par l'excitation qu'elles leur procurent. N'en déplorons pas moins la lente mais irrémédiable déchéance de l'organisme qu'installe leur consommation excessive. Les purines que renferme la viande font de son abus une sorte d'alcoolisme de la fourchette presque aussi dangereux que l'alcoolisme du verre.

Car, en somme, à votre choix prenez dans le règne animal ou dans le règne végétal la dose de matière albuminoïde qui est indispensable à la réparation constante de votre machine ; mais n'oubliez pas que, sous telle forme qu'il nous vienne, l'azote est à la fois le sauveur et l'ennemi. Demeurer strictement « dans l'équilibre azoté » est un principe de santé essentiel. Des trois grandes familles de nos substances alimentaires, celle des matières azotées est la seule qui ne forme jamais chez nous de réserves : toutes y brûlent totalement, avec une production de cendres que le foie, les reins et la peau, nos grands excréteurs, sont incapables d'expulser dès qu'elles dépassent la normale, et qui demeurent dans nos tissus comme des acides et des graviers.

En résumé, il est incontesté aujourd'hui que nous faisons tous de la substance albuminoïde un abus grave, extrêmement nocif parce qu'il est quotidiennement répété ; nous enrayons peu à peu les pièces de notre machine par ignorance ou par sensualité.

L'alimentation raisonnable, si elle ne peut obtenir la suppression totale de la viande, en doit tout au moins restreindre la consommation à deux ou trois jours seulement de la semaine. Le précepte n'est pas précisément nouveau puisque la plupart des religions, des disciplines de l'humanité primitive, ont interdit la continuité de l'usage de la chair des animaux. Les autres jours, c'est au règne végétal que nous demanderons les matières albuminoïdes qui nous sont quotidiennement indispensables.

Quelle qu'en soit la source, nous devons, je le répète, ne puiser d'azote tous les jours que la quantité correspondant exactement à nos besoins.

(A suivre.)

BAUDRY DE SAUNIER.

LA VIE NOUVELLE

XXIII. — L'ALIMENTATION
DE LA MACHINE HUMAINE

Suite. — Voir les numéros des 11 et 28 mai, 1^{er} et 29 juin, 20 juillet, 3 et 31 août 1918.

Où prendre de quoi travailler ? — La machine étant quotidiennement restaurée, comme l'exposaient les paragraphes précédents (numéro du 31 août), il nous faut lui fournir l'énergie qu'elle dépensera à entretenir ses mouvements de fonctionnement et à fournir du travail.

Nous avons vu précédemment que le nombre quotidien de calories nécessaires à l'homme-type que nous avons adopté (un sédentaire de 70 kilos) est, au total, de 3.000 environ. Or, nous venons de lui accorder dans la classe des matières albuminoïdes 60 grammes, soit 300 calories. Voyons ce que pourra lui apporter de calories la seconde classe des aliments, celle des matières grasses.

Il est bien impossible qu'elle le ravitaille des 2.700 calories qui lui manquent encore pour que sa ration soit complète ! Car, si la matière grasse est de toutes la plus riche en calories (9 au gramme), si elle est généralement de digestion facile, si elle est de résorption complète, ne laissant pas de déchets dans l'organisme (éliminée probablement par les poumons et la peau, sous forme d'acide carbonique et d'eau), sa consommation est automatiquement limitée, attendu que notre appétit n'en tolère pas de hautes doses. Certains médecins, chez qui pointait évidemment le pince-sans-rire, ont pu ainsi préconiser, contre l'obésité des gros mangeurs, un régime qui consistait à ne leur laisser prendre à peu près que des matières grasses, en quantité illimitée. Ils obtenaient ainsi, par spéculation sur le dégoût, un jeûne presque rigoureux, — mais non une guérison.

La Commission Scientifique Interalliée d'Alimentation a fixé à un gramme par kilo la quantité minima de substance grasse qu'il serait désirable de voir attribuer à chaque humain. Nous donnerons donc à notre homme-type tous les jours 70 grammes de corps gras au moins ; heureux si, comme il est probable, il en peut supporter 100. La variété des sources animale et végétale (beurre de vache, beurre de coco, huile de poisson, huile d'olive, etc., etc.) supprime généralement toute répugnance pour une dose aussi faible que celle qu'exprime ce dernier chiffre.

Voici donc fournies à notre homme 900 autres calories. Il ne nous reste plus à lui en trouver que 1.800.

C'est évidemment la troisième classe des aliments, la très précieuse classe des matières hydrocarbonées, qui nous procurera ce gros appoint final. Les matières hydrocarbonées (dont le prototype est le sucre), substances dynamiques comme les matières grasses, de composition chimique analogue, se différencient d'elles cependant par un pouvoir énergétique moindre de plus de moitié (4 calories au gramme au lieu de 9).

Elles n'en constituent pas moins la classe par excellence des aliments humains, parce qu'elles sont de digestion très facile et ne demandent par conséquent que peu de fatigue aux organes ; parce qu'elles ne donnent pas de déchets nuisibles mais qu'elles s'accumulent facilement en réserves sous forme de graisse ; parce qu'elles renferment beaucoup des sels, des ferments et des vitamines qui nous sont indispensables, et qu'enfin, éléments du règne végétal, elles sont presque toujours accompagnées de cellulose, hydrate de carbone non assimilable certes, mais agent de police toujours écouté dans le « Circulez ! »

On peut résumer les effets de ces aliments en la production pour l'organisme d'un sucre dénommé *glucose*, lequel y brûle en mettant à sa disposition de l'énergie, avec transformation du produit en eau et en acide carbonique.

Le mot sucre ici ne désigne pas du tout la substance blanche, en solide ou en poudre, qui figure sur nos tables et qui n'est qu'un des représentants de l'immense famille des sucres, la saccharose, extrait d'ordinaire de la betterave. Toutes les plantes renferment des sucres, extrêmement divers, en quantité très variables.

Nous n'en examinerons pas la complexité. Qu'il s'agisse de saccharose, ou de lévulose, de maltose, de dextrine, etc., sous forme d'amidon ou de fécule, ou de miel, etc., notre machine ne peut les assimiler qu'après les avoir transformés en glucose par l'action de ferments que nos glandes déversent dans le bol alimentaire dès la mise en bouche.

Les matières hydrocarbonées auront donc à fournir à notre homme les 1.800 calories qui lui manquaient encore, soit 450 grammes.

Les grandes directrices de l'alimentation quotidienne

d'un homme sédentaire de 70 kilos pourraient donc être celles-ci :

AZOTE,	environ 60 grammes,	soit 300 calories.
GRAISSE,	— 100 —	— 900 —
SUCRE,	— 450 —	— 1.800 —
CELLULOSE (le plus possible).		
Total :		3.000 calories.

LES MENUS

Il ne nous reste plus qu'à préciser les détails de chacun de ces articles pour en faire des menus, et à les chiffrer.

Il ne s'agit pas de bien grands calculs, et surtout pas de calculs fréquents. Pour une maîtresse de maison par exemple, ou même pour une personne préposée à la cuisine qui a le goût du mieux-faire, il ne peut être question ici que de petites opérations d'arithmétique très espacées, qui lui permettent de se renseigner sur les moyens les plus économiques de satisfaire les besoins de ses commensaux. Elle chiffre pour se mettre dans le droit chemin d'abord ; puis, de loin en loin, en une heure de loisir, elle reprend son crayon pour essayer de serrer d'un peu plus près la vérité. Gardons-nous bien de croire, je le répète une fois de plus, que la science en matière alimentaire soit arrivée à attribuer en toute certitude à chacun de nous son dû. Nos observations et réflexions n'ont la valeur que de suggestions.

Cons'tantes quotidiennes. — Pour fixer avec autant d'exactitude que possible la quantité et la valeur des substances à attribuer à un sujet déterminé, il faut commencer par estimer ses constantes quotidiennes de consommation. J'entends par là désigner les menus éléments alimentaires que tous les jours il absorbe, par habitude presque immuable.

Supposons que l'homme-type de 70 kilos que nous avons adopté ait ce pli de prendre tous les matins du thé avec du pain et du beurre, du café à midi, à chacun de ses repas un quart de litre de vin. C'est un demi-sobriété qui respecte les décrets, qui, tous les jours, consomme un peu moins de pain et de sucre que les restrictions ne lui en attribuent, afin de pouvoir de loin en loin offrir à un permissionnaire un entremets fait de bonne farine et de vraie saccharose économisées.

D'ordinaire on tient pour broutilles ces constantes, et l'on fait d'elles sans s'en douter de petits repas annexes qui surchargent les repas principaux. Analysons-les dans le tableau I. Nous voyons qu'elles représentent presque 40 % des matériaux qui sont nécessaires à notre homme : (1)

TABLEAU I. — CONSOMMATION ACCESSOIRE QUOTIDIENNE

	Azote.	Graisse.	Hydrocarb. et Déchets.	Eau, Sels et Déchets.	Calories.
Pain... 200 gr.	15	3	100	81	507
Vin... 50 —	»	»	65 (alcool)	4,5	4,5
Beurre... 25 —	0,5	20	»	1,5	182,5
Sucre... 15 —	»	»	13	2	52
Total....	16,5	23	178	»	1.193,5
Ration admise..	(60)	(100)	(130)	»	(3.000)
Reste à fournir.	43,5	77	272	»	1.803,5

Assurer d'abord les hydrocarbonées. — Ces constantes ainsi fixées, il semble avantageux de poursuivre l'établissement du menu quotidien par la détermination de son élément principal, en l'espèce les matières hydrocarbonées, dont nous avons encore 272 grammes à fournir à cet homme-type. Attendu qu'il n'existe pas de matière alimentaire qui soit exclusivement hydrocarbonée, les substances de cette classe que nous choisirons pour faire les fonds principaux du menu nous apporteront accessoirement des grammes d'azote et de graisse qui diminueront d'autant notre dette sur ces chapitres ; ensuite il ne nous restera plus qu'à parfaire les différences dans les colonnes.

Les 272 grammes d'hydrocarb. dont nous sommes débiteurs s'appliquent ensemble aux deux repas de la journée. Nous pourrions, par exemple, pour nous conformer en même temps aux règles de la variété et du volume que nous avons reconnues fondamentales pour une bonne nourriture (nos des 1^{er} et 29 juin), offrir à notre sujet : à son déjeuner, une salade de haricots verts, une pâtisserie simple faite de farine de froment peut-être, ou d'orge, de maïs, etc., et des poires ; à son dîner, un potage au riz, des pommes de terre sautées, une crème au chocolat sans œufs ni lait, et des prunes.

Nous lui administrerons par là les 272 grammes de matières hydrocarbonées réclamés, mais en même temps, à cause de la complexité des substances et de l'emploi de l'huile et du beurre d'assaisonnement, 26,5 d'azote et 58 de graisse (tableau II).

TABLEAU II. — CONSOMMATION PRINCIPALE
(BASÉE SUR LES HYDROCARBONÉS).

	Azote.	Graisse.	Hydrocarb. et Déchets.	Eau, Sels et Déchets.	Calories.
Haricots verts 250 gr.	2,5	»	12,5	2,5	62,5
Huile d'olive. 1 —	0,5	6,5	»	3	61
Pâtisserie... 125 —	7	13	83	20	447
Poires 20 —	1	1	28	170	126
Pommes de terre... 350 —	7	3,5	66,5	2,3	332,5
Beurre 20 —	0,5	16	»	3,5	146,5
Riz 25 —	3	2	17	3	101
Chocolat 60 —	4	15	35	6	295
Prunes 200 —	1	1	30	166	142
Total.....	24,5	58	272	»	1.713,5
Reste à fournir.....	17	19	0	»	90

(1) Les chiffres qui figurent dans ces tableaux résultent de ceux qui ont été précédemment donnés ici dans le Mémento Alimentaire (numéro du 1^{er} juin) et dans le Tableau des Prix des Aliments d'après leur pouvoir calorifique (numéro du 20 juillet).

Parfaire les différences. — Notre dette est maintenant presque éteinte. La plus pressante encore est celle de l'azote. Nous savons que, coûte que coûte, il faut lui donner satisfaction, mais rien de plus. Ajoutons donc au menu du matin 50 grammes de viande grillée, et deux œufs à la coque le soir. Je sais que 50 grammes de viande sont un peu plus qu'un soufflé ! Si nous les portions à 125 par exemple, les œufs du soir devraient être supprimés. Au choix.

Les autres colonnes se sont automatiquement bouchées (tableau III). Et notre double menu se solde par un léger excès alimentaire, ainsi qu'il sied.

TABLEAU III. — CONSOMMATION D'APPOINT.

	Azote.	Graisse.	Hydro-carbone.	Eau, Sels et déchets.	Calories.
Viande grillée 50 gr.	9	6	»	35	99
Beurre..... 5—	»	4	»	1	36
OEufs (deux).. 100—	12	10	»	78	150
Total.....	21	20	»	»	285
Fourni en trop.....	4	1	»	»	195

Remarquons d'ailleurs que l'excès calorifique notamment provient de ce fait que les 65 grammes d'alcool renfermés dans le demi-litre de vin quotidien donnent 445 calories (7 au gramme), alors que 65 grammes d'hy-

drocarbure n'en fournissent normalement que 260 (4 au gramme). Il y a là, soit dit en passant, une preuve de plus des déceptions même alimentaires qu'on trouve dans l'alcool. Seul le vin, en quantité très faible, et nos grands spiritueux, à doses minimes et très espacées, peuvent être admis dans une alimentation saine. Ils constituent d'ailleurs par leur richesse, leur finesse, presque leur majesté, une souveraineté française qu'il faut respectueusement saluer.

Dans un dernier article sur la question, nous établirons le coût d'un tel menu quotidien.

(A suivre.)

BAUDRY DE SAUNIER.