

tales qui s'en rapprochent le plus, comme le pain, demandent un temps plus long et une action plus énergique des organes digestifs, que les substances végétales qui, sous le même volume, contiennent moins de principes nutritifs, comme les substances gommeuses, mucilagineuses, etc.

Après ces considérations, quel doit être le régime de l'homme? On sait que l'homme est omnivore; il peut donc vivre de tous les régimes. Mais celui qui est le plus convenable et le meilleur, comme la nature le prouve, c'est le régime mixte; parce que, quoique le régime animal contienne des principes azotés très-nutritifs, il n'est pas en général aussi convenable que lorsqu'il est associé avec le régime végétal. La nature ne cherche pas seulement la concentration des principes nutritifs, mais elle demande aussi le volume, et voici comment Burdach, avec juste raison, s'explique à ce propos: « La propriété de se nourrir d'une manière convenable, ne dépend pas seulement de la qualité des principes alibiles, elle tient aussi au volume des aliments; d'où il résulte qu'à une nourriture concentrée on doit ajouter des substances moins nourrissantes, offrant aux organes digestifs une masse suffisante pour l'exercice de leur action vitale'. » Il est probable même que les hommes des contrées intertropicales, que l'on cite comme introduisant dans les voies digestives des substances argileuses, ne le font que pour suppléer à la petite quantité d'aliments végétaux ou animaux qu'ils prennent. Si nous nous adressons encore aux effets produits par l'emploi exclusif de l'un et de l'autre, nous nous apercevons bien mieux de l'importance des deux régimes unis ensemble. L'usage exclusif des végétaux surcharge en général l'économie de tissus graisseux, produit la langueur de l'appareil digestif, les flatuosités, la diarrhée et la faiblesse musculaire; de là, l'anémie, les dyspepsies flatulantes, les hydropisies, etc.; tandis que le régime animal exclusif produit la maigreur au lieu de l'embonpoint, la constipation, la pléthore, les phlegmasies, la tendance des congestions vers les organes, etc. On voit que l'un cherche à relever l'action vitale, l'autre à l'abaisser; par conséquent, tous les deux unis doivent établir l'équilibre dans l'action vitale.

* Phys. 1841, tom. IX, pag. 245.