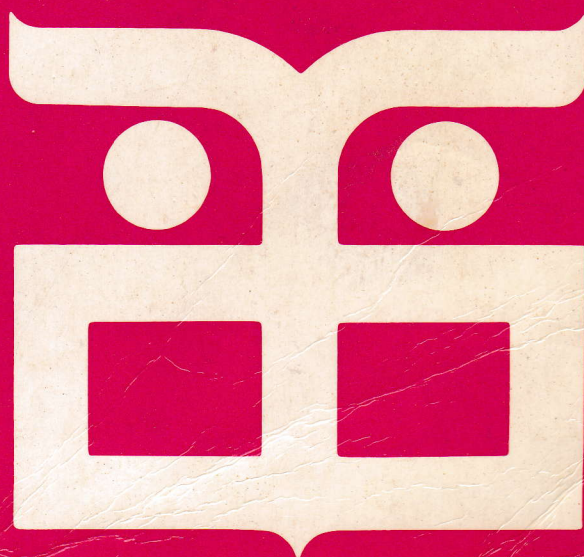


JEAN LEDERER

ENCYCLOPÉDIE MODERNE DE L'HYGIÈNE ALIMENTAIRE

TOME I EXIGENCES ALIMENTAIRES
DE L'HOMME NORMAL



MALOINE, PARIS

NAUWELAERTS, LOUVAIN

TABLE DES MATIERES

TOME I: EXIGENCES ALIMENTAIRES DE L'HOMME NORMAL

INTRODUCTION	1
- CHAPITRE I: <i>Exigences alimentaires de l'adulte</i>	9
I. Besoins quantitatifs	9
II. Besoins qualitatifs	13
1. Le besoin en protéines	13
2. Le besoin en graisses	23
3. L'équilibre entre les 3 principes énergétiques	28
4. L'équilibre acide-base	29
5. Le besoin en sels minéraux	30
6. Les besoins en vitamines	39
7. Les fibres alimentaires	48
- CHAPITRE II: <i>Alimentation du nourrisson</i>	59
I. Lait maternel ou lait de vache	59
II. Hygiène de l'allaitement maternel	66
III. Hygiène de l'allaitement artificiel	68
IV. La prophylaxie du rachitisme	69
V. La prophylaxie de l'anémie	71
- CHAPITRE III: <i>Alimentation de la seconde enfance</i> <i>et de l'adolescence</i>	73
I. Le besoin calorique	74
II. Le besoin en protéines	78
III. La ration d'hydrates de carbone	81
IV. La ration de graisse	82
V. Le besoin en calcium	83
VI. Le besoin en vitamines	85
VII. Solution pratique au problème de l'alimentation de l'enfant	89
VIII. Les périodes d'examens	91

TABLE DES MATIERES

— CHAPITRE IV: <i>L'alimentation du travailleur de force et du sportif</i>	95
1. La dépense calorique due au travail	95
2. Influence de la ration calorique sur la capacité de travail	99
3. Importance du nombre des repas	101
4. Importance de la ration en protéines	103
5. Importance respective des glucides et de la graisse	108
6. L'alcool	109
7. Le besoin en eau	109
8. Importance de l'apport vitaminique	110
9. Influences psychologiques	112
— CHAPITRE V: <i>L'alimentation de la femme enceinte</i>	115
— A. Problème quantitatif	115
— B. Problèmes qualitatifs	119
C. Régime au moment de l'accouchement	126
D. Régime de l'allaitement	126
— CHAPITRE VI: <i>L'alimentation du vieillard</i>	129
— 1. Le besoin énergétique	129
2. L'équilibre du régime	130
3. Les sels minéraux	132
— 4. Les vitamines	133
5. Considérations particulières	133
— CHAPITRE VII: <i>La malnutrition</i>	137
I. Pathogénie	137
1. La carence nutritionnelle primaire	137
2. La carence nutritionnelle secondaire	140
II. Aspect clinique de la carence alimentaire	145
1. Carence quantitative	145
2. Carence qualitative	146
III. Les carences en sels minéraux	151
IV. Malnutrition et comportement	158
— CHAPITRE VIII: <i>Les abus alimentaires</i>	163
I. La suralimentation	163
II. L'excès relatif des principes énergétiques	168
III. Les abus de sels minéraux	174
IV. Les hypervitaminoses	174

TABLE DES MATIERES

CHAPITRE IX: *Les besoins alimentaires en fonction des conditions climatiques*

	climatiques	181
I.	La température	181
	1. Le problème calorique	181
	2. La qualité de l'alimentation	185
	A. Climat tropical	185
	B. Par les grands froids	189
	3. Le problème de l'eau et du sel pour le travail à haute température	196
II.	L'altitude	200
	1. L'équilibre entre les 3 principes énergétiques	200
	2. Digestibilité du régime	201
	3. Le problème de l'eau	201
	4. L'équilibre acide-base	202
	5. Le besoin en vitamines	202

TABLE DES MATIERES DES AUTRES TOMES