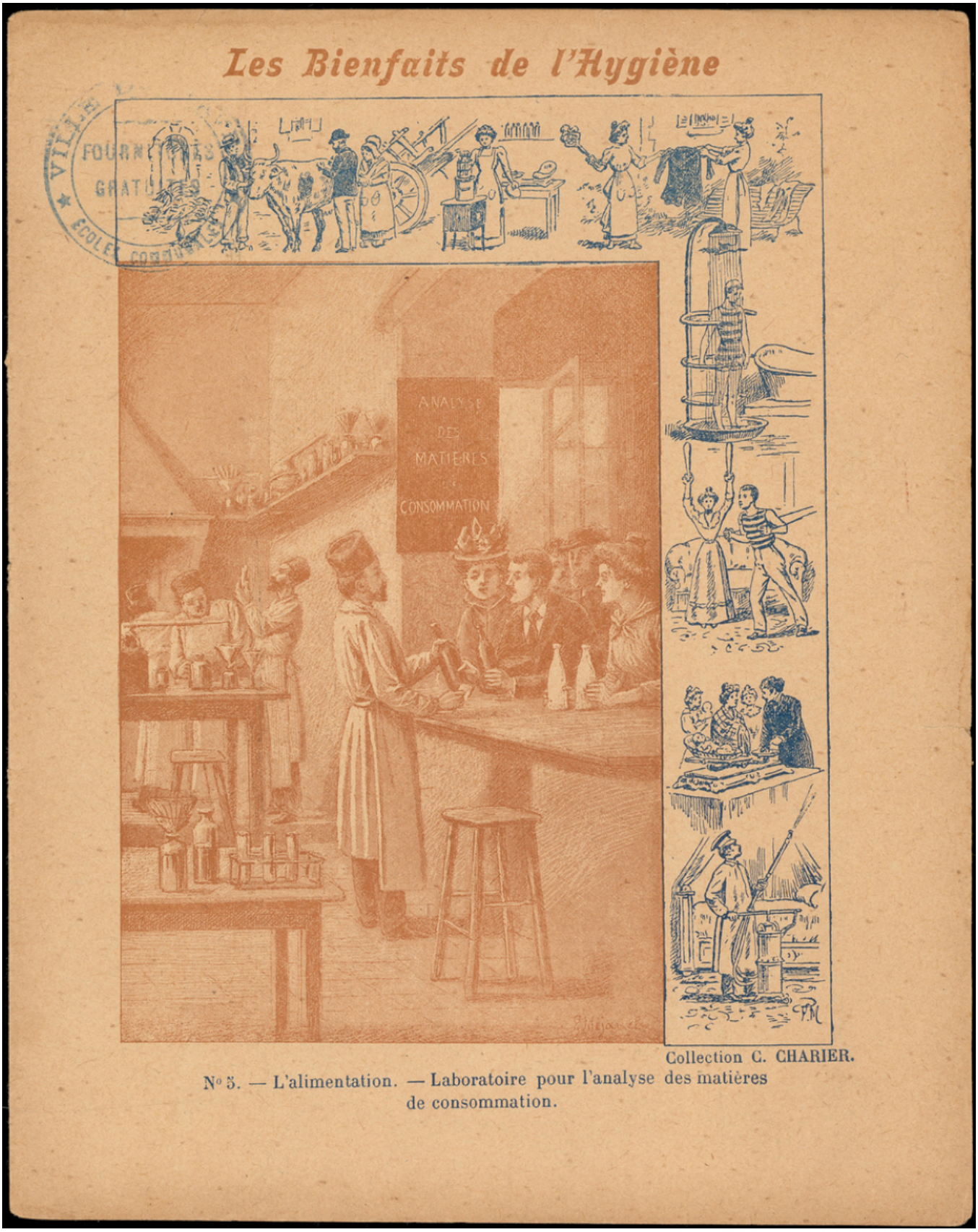
Les bienfaits de l'hygiène. N°5, l'alimentation : laboratoire pour l'analyse des matières de consommation

Numéro d'inventaire : 2023.35.29
Auteur(s) : Camille Charier
Type de document : couverture de cahier
Éditeur : C. Charier, éditeur
Période de création : 1er quart 20e siècle
Date de création : 1905 (restituée)
Collection : Collection C. Charier
Inscriptions :
• lieu d'édition inscrit : Saumur
• tampon : Ville du Havre : école communale. Fournitures gratuites
Matériau(x) et technique(s) : papier
Description : Couverture de cahier. Recto comportant une illustration en marron au centre et une illustration en bleu en haut et à droite. Verso imprimé en marron.
Mesures : hauteur : 22,2 cm ; largeur : 17,6 cm (couverture de cahier fermée)
Notes : Deux textes au verso : - Les aliments. - N°5 par Er. Richa, anagramme de Charier : la viande, les poissons, mollusques, les oeufs, le lait, beurre et fromages, graisses et huiles, pain et farines, légumes et fruits, condiments, les bonbons et sucreries. - Médécine pratique : définitions de congestion cérébrale, congestion pulmonaire, conjonctivite, constipation.
Mots-clés : Protège-cahiers, couvertures de cahiers
Morale (y compris morale corporelle : hygiène)
Éducation à la santé et à la sexualité
Utilisation / destination : enseignement, hygiène
Historique : La collection C. Charier comprend : 1. Les annales de la Révolution (1789-1799). La France libératrice des peuples . Les héros de l'armée française. Les généraux de la République. Les gloires navales de la France. Le Panthéon des femmes illustres. Les héroïnes de la victoire. Pages d'histoire (Joséphine et Marie-Louise). Récits historiques. Les droits de l'homme, les droits du citoyen. Les devoirs de l'homme, les devoirs du citoyen. La prévoyance et la mutualité. Les ravages de l'alcoolisme. Les bienfaits de l'hygiène ; 2. Les premiers soins (en cas d'accident). La maîtresse de maison (ménage et cuisine). La civilité et le savoir vivre. L'esprit des bêtes. La vie agricole. Le jardin d'acclimatation. Les exercices physiques. Les châteaux historiques. La marine militaire (BNF).
Représentations : scène : laboratoire / Deux femmes et un homme habillés élégamment ont posé des bouteilles sur un comptoir. Un autre homme portant un tablier a pris une des bouteilles . Au-dessus du comptoir, un écriteau porte l'inscription "Analyse des matières de consommation". Derrière, deux hommes ont posé des récipients avec des entonnoirs. Des éprouvettes sont déposées sur une table et une étagère.
Autres descriptions : Langue : français
Nombre de pages : non paginé
Commentaire pagination : 4 p.
ill. en coul.



Collection C. CHARIER.

N° 5. — L'alimentation. — Laboratoire pour l'analyse des matières de consommation.

Les aliments. — N° 5

Les aliments servent à réparer les pertes qui se produisent dans l'organisme.

I. **La viande.** — Les viandes noires de *bœuf* et de *mouton* sont une nourriture saine. Le *veau*, l'*agneau*, le *chevreau*, la *volaille* (sauf l'oie et le canard, difficiles à digérer), viandes blanches, sont moins nourrissantes, mais plus légères à l'estomac. Le *porc* est quelque peu indigeste. Le *gibier* est plus nutritif que les oiseaux domestiques.

En ce qui concerne les préparations, les *rôtis* et les *grillades* sont les meilleurs. Le *rôti au four* est moins bon. La *viande saignante* propage le tœnia. Les *pâtés* et *ragoûts* sont indigestes. Le bœuf *bouilli* est moins nourrissant que *rôti*. Le *bouillon* prépare la digestion, mais sa valeur alimentaire est faible. Le *jus de viande* n'est pas aussi nourrissant que la chair. Les *conserves* de viande ne doivent être employées qu'en cas de nécessité.

II. **Les poissons, mollusques, etc.** — Les *poissons* d'eau douce ont une chair facile à digérer, à l'état frais. Le poisson salé est indigeste.

Les *grenouilles* sont peu nutritives.

Les *homards*, les *écrevisses* et les *crevettes* ont une chair nourrissante, mais lourde.

Les *escargots*, les *huîtres* et les *moules* sont à craindre par les troubles digestifs qu'ils peuvent parfois occasionner.

III. Les **œufs** sont nourrissants et faciles à digérer quand ils sont peu cuits et frais.

IV. Le **lait** (voir article spécial).

V. **Beurre et fromages.** — Le *beurre* frais est la plus saine des graisses. La *margarine* est malsaine. Les *fromages* sont généralement une excellente nourriture.

VI. **Graisses et huiles.** — Associées à d'autres aliments et réparties par petites portions dans le courant de la journée, elles sont utiles à ceux qui consomment peu de viande.

VII. **Pain et farines.** — Le pain de froment est plus facile à digérer 24 heures après la cuisson. La *mie* est moins digestible que la croûte.

Les pâtes alimentaires (semoule, pâtes d'Italie, vermicelle, macaroni) ont un pouvoir nutritif assez prononcé.

VIII. **Légumes et fruits.** — Les légumes varient le régime, combattent la constipation, et sont utiles à dose modérée, et associés à d'autres aliments.

IX. **Condiments.** — Le *sucre* pur est un excellent aliment. Le *sel* ajouté aux aliments facilite la digestion. L'abus des *épices* et du vinaigre amène la gastrite.

X. **Les bonbons et sucreries** sont dangereux.

D'une façon générale, l'alimentation doit être mixte et comprendre les substances animales et végétales, les matières azotées, grasses, sucrées et minérales.

Un bon conseil : Quand on a des doutes sur l'innocuité d'un aliment, le faire analyser par un chimiste dans un établissement spécial, tel que le laboratoire municipal de la ville de Paris.

Er. Richa.

MÉDECINE PRATIQUE (*suite*)

Congestion cérébrale. — Voir **Apoplexie**.

Congestion pulmonaire. — Voir **Phtisie**.

Conjonctivite. — L'inflammation de la membrane conjonctive du « blanc » qui entoure l'œil est un danger pour la vue. Elle se manifeste par des picotements, comme s'il y avait du sable dans l'œil. Le matin les yeux sont fermés par des croûtes. La conjonctivite peut venir du froid, d'une lumière trop vive ou de poussière. *Traitement* : Compresses d'eau boriquée chaude, lavages matin et soir à l'eau boriquée.

Constipation. — Incommodité qui offre de graves dangers : ballonnement du ventre, étourdissements, maux de tête, perte d'appétit, coliques, vomissements. *Traitement* : Régime laxatif végétal. Eau froide à jeun le matin ou le soir. Miel, pruneaux, peu de viande. Lavements, suppositoires à la glycérine. Prendre de l'exercice.

C. CHARIER, éditeur à Saumur.