

sans soif. Sans compter ceux qui s'adonnent aux boissons alcooliques par goût, nous nous laissons entraîner par l'habitude à boire d'une façon exagérée, bien au delà de nos besoins, ignorant ou oubliant que cette abondance de liquide, fût-il d'ailleurs à une température convenable et de nature parfaitement saine, ne saurait être ingurgitée sans quelques inconvénients.

QUANTITÉ ET TEMPÉRATURE DES BOISSONS. — I. Certes, *l'homme bien portant* a besoin de boire, d'abord pour étancher sa soif et se procurer une satisfaction passagère du palais; en second lieu, parce que les aliments solides seraient difficilement digérés s'ils n'étaient accompagnés d'une certaine quantité de liquide; enfin parce que les humeurs et les organes de notre corps renferment tous une forte proportion d'eau, qui, diminuant sans cesse par les pertes liquides auxquelles nous sommes naturellement soumis (sueur, salive, urine, etc.), doit être quotidiennement remplacée. Mais *est modus in rebus*, et boire trop à un double danger. D'une part, les boissons étant digérées en totalité par l'estomac, c'est grâce à un travail de cet organe qu'elles passent dans le sang et les autres humeurs du corps; si donc elles sont trop abondantes, elles lui imposent un travail exagéré qui le fatigue, l'épuise, le distend outre mesure, et nuit à l'accomplissement de sa principale fonction, qui est de digérer les aliments solides. D'autre part, si elles sont assez abondantes pour introduire dans le sang une quantité d'eau supérieure à la proportion qu'il en doit contenir, le sang s'appauvrit, ce qui peut déterminer un affaiblissement général.

Conclusion pratique : évitez de boire entre vos repas, un effort de votre volonté suffit pour arriver à ce résultat, qui con-

servera intacts votre appétit et vos digestions, ou si un exercice inusité, la marche, etc., vous ont donnée une soif exagérée, étanchez-la avec une très petite quantité de boisson, amère de préférence (bière, tisane de houblon, de gentiane, de quinquina); — aux repas, buvez juste ce qu'il faut pour régérer (2 à 3 grands verres de liquide doivent suffire largement à une grande personne, un verre à un et demi pour un enfant); — habituez de bonne heure vos enfants à cette double règle de conduite, c'est un grand service à rendre.

La température des boissons n'est pas moins importante à régler que leur abondance. Nous parlons toujours de l'homme en bonne santé, et celui-ci a plus de tendance à boire trop froid que trop chaud. Pourtant certaines personnes ont la mauvaise habitude d'avaler potage et café bouillants : cette pratique n'est acceptable que quand on veut atténuer une migraine ou un mal de tête, en excitant vivement l'estomac à l'aide d'un liquide très chaud qui y attire le sang; mais dans tout autre cas la chaleur des boissons doit être modérée. Bien plus souvent on pêche par l'excès contraire : en été surtout, on recherche les boissons les plus froides, glacées même. Rabelais a pourtant dit : "*Beuvez frais*," et non froid. Aux repas, on risque simplement de se donner une indigestion en mêlant aux aliments un liquide dont la température est très inférieure à celle de l'estomac. Dans l'intervalle des repas, la chose est plus grave : il y a des exemples authentiques qui prouvent que l'ingestion des boissons très froides, alors que le corps est en sueur, peut amener la mort presque subite; quant aux cas de coliques, de vomissements, de péritonite, de diarrhée simple ou cholériforme, qu'elle a occasionnés, ils ne se comptent plus.