

Veau.—Le veau est moins digestible et moins nutritif que le bœuf et le mouton. Il possède une action laxative que peuvent utiliser les personnes atteintes de constipation. La chair de veau doit être pâle. Il se digère en 5 heures.

Porc.—La viande du porc est un bon aliment nourrissant bien mais il ne convient qu'aux estomacs solides et robustes. La digestion du porc se fait en 5½ heures.

Volailles.—La volaille fournit un aliment de facile digestion à cause du peu de densité des fibres musculaires de ces animaux et de la petite quantité de gélatine qui sépare les mailles de leurs tissus.

Le poulet par sa grande digestibilité et sa saveur agréable constitue un excellent aliment pour les malades et les convalescents. Vient ensuite le dindon, le canard et l'oie sont d'une digestion plus difficile à cause de la densité plus grande de leur chair et de la quantité plus abondante de graisse.

Gibier.—Le gibier tel que le chevreuil le sanglier, le lièvre, le canard sauvage, la perdrix, fournissent une viande qui diffère des précédentes par une couleur plus foncée un fumet plus énergique, une moins grande quantité de graisse, de gélatine et surtout une plus grande proportion de matières odorantes et savoureuses. Elles sont très nutritives et se digèrent aussi facilement que les viandes précédentes à cause des principes odorants qu'elles contiennent et qui achèvent la digestion à la manière des condiments. Mais cette stimulation de l'estomac finit par se fatiguer, de sorte que ces viandes doivent être prises avec modération et par de bons estomacs.

Poissons.—Le poisson constitue un aliment important, tant pour nous que pour les peuples des pays septentrionaux. Pour considérer la valeur nutritive et la digestibilité du poisson on pourrait le diviser en trois groupes : le poisson à chair blanche

(la truite, le brochet, la carpe etc.) Ce sont les plus digestibles, mais aussi les moins nourrissants. Ceux à chair jaune (le saumon) se digèrent plus lentement mais contiennent plus de principes nutritifs. Enfin ceux à chair grasse (anguille) sont très nourrissant mais d'une digestion laborieuse. Le poisson salé est très indigeste et moins nutritif que le poisson frais aussi plus le poisson est préparé et servi près du moment qu'il est tiré de l'eau, meilleur il est.

Huitres.—Les huitres fraîches et crues se digèrent très facilement et peuvent être employées par les estomacs les plus délicats.

Les homards et les écrevisses sont indigestes à cause de la densité.

Le mode de préparation influe beaucoup sur la qualité des viandes. La viande rôtie est de beaucoup préférable à la viande crue et à la viande bouillie. Elle conserve, dans ces conditions toute sa valeur nutritive tandis que l'arôme et la sapidité qui se développent la rendent plus appétissante.

La viande bouillie est plus indigeste et moins nutritive que la viande rôtie, parce qu'elle a cédé au bouillon une partie de ses propriétés stimulantes et nutritives. Le bouillon cependant est peu nourrissant par lui même ; son action principale est d'aider à la digestion des aliments, en pénétrant rapidement dans les veines, et en fournissant au sang les matériaux nécessaires à la sécrétion des sucs digestifs. Aussi la pratique que nous avons de faire usage de soupe au commencement du repas principal est-elle excellente.

Je ferai cependant remarquer qu'il y a beaucoup plus de différence dans la digestibilité de toutes ces substances qu'il y en a dans la nutrition ; elles présentent toutes en effet une grande analogie de composition. La différence porte surtout sur le