

l'artisan, chez le cultivateur, chez l'homme des champs, où l'on mène une vie frugale, bien ordonnée, où l'on mange pour vivre et non pour le plaisir de manger, que nous trouvons ces natures d'élites qui font les races fortes et vigoureuses.

Quels que soient les succès dans la vie, les richesses de famille, l'honneur qui s'attache aux nous, tout cela n'est rien, si on n'a pas la santé. Pour cela, il faut savoir se nourrir. Comment croire que tous tant que nous sommes, nous ayions encore besoin d'apprendre à manger? Et pourtant, rien de plus exact. Faute de nous conformer, dans nos repas, à quelques règles des plus simples, nous nous exposons à de graves maladies qui n'ont pas d'autres causes.

Ainsi, comprendra-t-on quel intérêt il y a pour tous de connaître les plus récentes prescriptions de l'hygiène, grâce auxquelles nous pourrons, sans l'aide du médecin, posséder ce bien incomparable qui est la « santé! »

Peu de questions d'hygiène ont été étudiées à notre époque, avec autant de soin que celles qui touchent à notre alimentation. Il est exactement et minutieusement réglé aujourd'hui quelle qualité et quelle quantité de nourriture doit être prise aux repas. La seule chose qu'on a oublié de suggérer, c'est la bonne manière d'utiliser cette science. En effet, il est connu et expérimenté, qu'une fois à table, on commet faute sur faute, et que, après les repas, on continue à pécher contre les règles hygiéniques.

L'art de manger est plus difficile qu'on ne le croit.

Aujourd'hui, on met systématiquement en oubli, le bon vieux proverbe, que pourtant la médecine a toujours prêché: « *Qui mâche lentement vit longtemps* ». Les pauvres dyspeptiques avec leurs gastrites sont les meilleurs témoins de l'importance et de la véracité de ce proverbe.