

Les devoirs professionnels, les exigences de la vie obligent certaines personnes à ne prendre qu'un congé limité, toujours trop restreint. L'heure de leur liberté est subordonnée à une foule de considérations qui ne peuvent être examinées ici : qu'ils quittent la fournaise parisienne, n'importe à quel moment, cela vaut beaucoup mieux que la stagnation ; mais pour les heureux de ce monde, qui ne dépendent que de leur caprice, pour ceux qui ont une maison de campagne, petite ou grande, je ne saurais trop les engager à y rester pendant la période torride de juillet. S'ils ont besoin d'aller dans une station thermale ou sur une plage quelconque, qu'ils s'y rendent avant ou après.

Ils éviteront l'encombrement, la foule ; le thermomètre accomplit de vraies prouesses dans les hôtels en vogue, dans certaines salles à manger trop remplies et forcément mal ventilées. Il en résulte un concert de malédictions, un malaise réel, qui ne peut être que préjudiciable à la cure entreprise.

\* \* \*

La plus grande partie des maladies du tube digestif et du foie sont occasionnées par des erreurs de régime, par l'abus de substances nuisibles, et les meilleurs moyens pour les conjurer et les guérir consistent moins dans l'usage des médicaments que dans la sobriété, un choix plus judicieux des aliments, l'exercice pour faciliter la digestion, la régularité des repas, et l'application d'une foule de précautions que je vais indiquer :

En règle générale, il faut que la réparation alimentaire soit proportionnelle à la dépense, que l'exercice soit en rapport avec les forces, et que le sommeil vienne régulièrement rétablir l'harmonie.

Si la sobriété est une vertu, elle devient

indispensable aux personnes âgées, qui n'ont plus pour excuse de leur intempérance l'utilisation de leurs forces et l'accroissement de leur corps.

La régularité dans les heures des repas est d'une grande importance. Il faut faire contracter de bonnes habitudes à l'estomac, le façonner en quelque sorte à des périodes réglées d'activité et de repos.

L'éloignement trop grand des repas, comme le jeûne, cette manière de se gâter l'estomac que l'on dit être très agréable à Dieu, en ralentissant le cours de la bile, en créant des modifications quantitatives et qualitative dans sa composition intime, peut aboutir à la longue, par un processus qu'il serait trop long d'exposer ici, à des troubles gastro-intestinaux variés, et même aux coliques hépatiques.

A moins de besoin pressant, on ne doit rien prendre entre les repas, pour ne pas porter atteinte à la future digestion.

Dans bien des cas, chaque malade connaît, par expérience, les substances alimentaires qui lui sont nuisibles et celles qui lui sont profitables, mais comme il est à craindre qu'il ne soit porté à se prononcer pour le mets pour lequel il a une appétence particulière, je me vois obligé de poser quelques règles.

On devra de préférence faire choix de l'aliment le plus léger, le plus nutritif, le plus facile à digérer : les viandes blanches, la volaille, les œufs, le lait, viennent en première ligne.

Les viandes sont mieux acceptées grillées, ou rôties, que sous toute autre forme.

La chair de porc et les substances grasses sont presque toujours mal supportées, pendant l'été.

Un certain nombre de mets reviennent périodiquement sur les tables des particuliers ou dans les restaurants publics.— Je vais lui consacrer quelques mots.