

Les substances féculentes sejourneront peu dans l'estomac, elles nourrissent bien et laissent peu de résidu. Leur digestion augmente peu la chaleur animale et n'a rien de difficile, mais leur usage exclusif est peu propre à donner à l'homme les moyens de réparer de grandes pertes et de résister à de grands travaux. C'est à l'aide des substances féculentes que se prépare la base de notre alimentation, le pain. La pâtisserie se prépare de la même manière, avec cette différence que dans celle-ci il entre du beurre, ce qui la rend d'une digestion moins facile.

**Substances mucilagineuses.** Les aliments de cette classe sont la plupart des légumes qui se servent sur nos tables, tels que la carotte, la betterave, les navets, les épinards, la laitue, l'asperge, le melon, le potiron, le chou, le chou-fleur, &c.; la gomme forme leur base. Ces aliments se digèrent aisément, ils restent peu dans l'estomac, mais aussi ils nourrissent peu; ils ne conviennent qu'aux individus pléthoriques et irritables.

Les fruits ont la plus grande analogie avec les aliments dont nous venons de parler: comme eux, ils contiennent du mucilage, mais, de plus, on y rencontre du sucre et des acides. Les fruits conviennent à tout le monde, surtout pendant les chaleurs de l'été, mais dans aucun cas ils ne sauraient faire la base de l'alimentation. Les préparations culinaires, et même la simple coction dans l'eau modifient singulièrement ces aliments, enlèvent à la plupart leur goût acerbe ou acide, et l'addition du sucre les rend toujours d'une digestion plus facile encore, outre qu'elle leur donne une saveur plus agréable.

**Graines huileuses.** Les amandes, les noix, les noisettes et le cacao sont les plus usités. L'huile qui sert à les caractériser est la plus souvent unie à la fécule. Assez nutritives et peu excitantes, ces substances sont rendues un peu lourdes par la présence de l'huile; mais chez quelques-unes, cet inconvénient est compensé par la présence d'un principe amer, l'acide prussique qui en facilite la digestion. C'est ici le lieu de parler du chocolat. Cette préparation, qui a été portée à un degré remarquable de perfection, et qui constitue une branche de commerce fort importante, est en général un aliment lourd et peu convenable aux malades, contrairement au préjugé. La digestibilité du cacao, qui, comme on le sait, fait la base du chocolat, est surtout due à l'addition du sucre et à celle, en petite quantité, de la cannelle, de la vanille, ou de toute autre substance aromatique excitante.

**Aliments tirés du règne animal.** De toutes les substances animales qui servent à notre alimentation, la seule que la nature nous fournisse toute prête est le lait, qui nous sert de nourriture pendant nos premiers mois. En général, le lait est formé de beurre, de caséum, de sucre, d'eau, d'un acide libre et de plusieurs sels; mais ces matières premières varient en proportion selon les animaux. Le plus usité de tous les laits que nous employons, soit dans les usages habituels, soit comme moyen thérapeutique, est celui de brebis; après lui viennent ceux de chèvre, de vache, d'ânesse et de jument. Très-facile à digérer, en général, le lait passe mal chez certaines personnes, et il en est même pour qui une tasse de lait chaud est un vrai purgatif.

On fait avec le lait, le beurre qui, comme corps gras, est d'un usage habituel dans nos cuisines; le fromage, qu'il faut distinguer en fermenté et non fermenté, le dernier, ou fromage à la crème, est rafraichissant, tandis que le premier est un puissant excitant qui aide la digestion, mais dont il faut faire un usage très-modéré. On tire encore du lait le petit-lait, qui offre une boisson aigrelette rafraichissante et très-agréable.

**Aliments albumineux.** Les aliments de cette classe ont l'albumine pour base et se digèrent assez facilement. Parmi eux on trouve les œufs, le sang, la cervelle, les riz de veau, les huîtres, les moules, &c., qui conviennent aux estomacs irritables, et lorsqu'on n'a pas besoin de réparer de grandes pertes.

**Aliments fibrineux.** Ces aliments que l'on trouve dans les chairs des animaux, contiennent de la fibrine, de la gélatine (partie de la viande qui se transforme en gelée), de l'osmazôme, base du bouillon, de l'albumine, substance de la nature de blanc d'œuf, &c. De toutes les substances dont nous faisons usage, ils sont les plus riches en principes nutritifs; c'est à eux qu'il faut recourir pour supporter de grands exercices et de grandes pertes. En général, les viandes les plus animalisées, sont les viandes noires, mais elles sont plus difficiles à digérer.

**Poissons.** Les aliments qu'ils nous fournissent diffèrent de ceux qui précèdent en ce qu'ils ne contiennent pas d'osmazôme et qu'ils sont moins nutritifs.

**Assaisonnemens.** Ce sont des substances employées dans le but d'augmenter le goût et la digestibilité des aliments. De tous les les condiments, le sucre est le meilleur; il convient à tous les âges, dans tous les climats, à tous les tempéramens. Le sel et le vinaigre ont l'avantage d'augmenter la quantité de la salive quand ils sont pris à petite dose, mais il faut éviter

autant que possible, le poivre, le gingembre, le piment, le girofle, la cannelle, &c., dont l'usage quelque temps prolongé produit souvent des maladies du tube digestif.

**Boissons.** De toutes les boissons, la meilleure, la plus naturelle, celle qui pourrait nous suffire et remplacer toutes les autres, c'est l'eau, mais il faut qu'elle soit de bonne qualité. La meilleure est celle de rivière ou eau courante; vient ensuite l'eau de fontaine, et enfin l'eau de puits dont il ne faut se servir qu'à défaut de mieux.

En présence de la *tenacité*, on ne parle plus des spiritueux. Ces préparations peuvent être bonnes dans certains cas; mais dans l'ordinaire de la vie il faut les laisser de côté.

Le thé et le café sont des boissons sèches comparables aux liqueurs et dont il faut se passer autant que possible.

L'eau sucrée chargée des principes acides de l'orange, du citron, de la groseille, &c., constitue des boissons d'agrémens fort convenables pour l'été, et qu'étaient la soif mieux que l'eau pure.

(à continuer.)

Deux paysans se trouvaient à l'exécution de deux malfaiteurs dont l'un était pendu à une corde et l'autre à une chaîne. — Y a-t-il une grande différence, demanda l'un des paysans à son camarade, d'être pendu à une corde ou d'être pendu à une chaîne? — A une corde on ne reste accroché qu'une heure, à une chaîne, on reste accroché le reste de sa vie.

Henry Humphreys disait un jour qu'il ne croyait pas au diable parce qu'il ne l'avait jamais vu. — Comme je ne crois pas, lui dit une dame, que vous ayez de l'esprit, parce que je ne l'ai jamais vu.

**A VENDRE,**  
POUR ARGENT COMPTANT,  
Au Bureau de l'*Abeille*,

LA CROIX PRÉSENTÉE AUX MEMBRES DE  
LA SOCIÉTÉ DE TEMPÉRANCE, par Alexis  
Mailloux, prêtre, vicaire-général. Cet  
ouvrage forme un joli volume de 105  
pages, et coûte 10 sols.

**CONDITIONS DE CE JOURNAL.**  
L'*Abeille* paraît, autant que possible  
une fois par semaine, pendant l'année  
scolaire. Le prix de l'abonnement est  
de 2s, 6d. par année, payable d'avance  
par moitié: la première moitié, à la rentrée  
des classes, la seconde, au commencement  
de l'année. Les Pensionnaires  
s'abonnent au bureau de l'*Abeille*, et les  
externes, chez MM. A. et C. Legaré.

HUBERT GIRROIR, Gérant.