

l' allaitement maternel est la seule nourriture qui convienne à l'enfant durant les sept ou huit mois qui suivent sa naissance. Malheureusement, il est surtout une pratique vicieuse que l'ignorance entretient sur l'alimentation prématurée. C'est la cause la plus grande de la mortalité des enfants en bas âge. Il y a aussi un relâchement trop réel dans l'allaitement maternel. La mère, pour des raisons qui ne sont pas valables, cesse de nourrir son enfant, et devient pour lui une cause de souffrance et trop souvent de mort. Cet allaitement mercenaire et le sevrage prématuré sont des causes puissantes de mortalité et de démoralisation. Ainsi donc une mère de cœur doit nourrir son enfant, la nature et la raison le lui commandent. La mère est responsable, en quelque sorte, devant la société, de la vie physique et morale de son enfant. A elle de lui infiltrer par son lait la santé et un grand amour pour le bien.

A mesure que l'enfant grandit, il faut l'habituer graduellement à l'alimentation ordinaire, excluant cependant la charcuterie, les épices et les vins forts. C'est bien à tort qu'on croit que le vin fortifie les enfants ; mais au contraire il leur délabre la santé, en excitant prématurément le système nerveux, et, partant, retarde leur croissance. L'enfant qui gambade du matin au soir ne vit en quelque sorte que par sa digestion. L'appétit est généralement énergique, et sa réapparition fréquente ; elle est en rapport avec les besoins considérables de la nutrition, et la rapidité très grande de l'élaboration stomacale. De là le besoin de manger souvent, tout en cherchant à contenir un peu son appétit.

Les vieillards doivent rechercher les aliments d'une digestion facile, à cause de leurs digestions lentes et pénibles. La

tempérance est pour eux une nécessité. Les indigestions et l'intempérance sont les plus redoutables ennemis de leur âge.

DU RÉGIME SUIVANT LES SAISONS.—L'alimentation doit varier suivant les saisons. Pendant l'hiver, où l'assimilation est rendue plus active par la froide température qui, en même temps, aiguise l'appétit, l'homme a besoin d'une augmentation notable dans la quantité des aliments. Pour qu'on puisse lutter avec avantage contre le froid, les aliments gras sont entièrement recherchés et bien supportés. Au contraire, pendant l'été, la chaleur émousse singulièrement l'appétit, et imprime un ralentissement au mouvement d'élimination nutritive, ce qui rend la réparation moins active. Aussi, à cette saison, une alimentation principalement végétale est-elle recherchée. D'ailleurs, la nature, pour chaque pays, paraît inspirer les peuples en ce qui concerne l'alimentation saisonnière.

DU RÉGIME CHEZ LES CONVALESCENTS.—L'alimentation chez les convalescents doit être proportionnée à la faculté digestive. Le médecin s'enquiert toujours des aliments en rapport avec les habitudes individuelles. La faim, qui est la première manifestation de la convalescence, ne doit être satisfaite que dans une certaine mesure. Il vaut mieux multiplier les repas et manger peu chaque fois. Il est d'une extrême importance d'observer les prescriptions des médecins relatives au régime.

L'ABUS DES ALIMENTS AZOTÉS.—Il faut que la proportion des aliments azotés soit en rapport avec l'activité musculaire. Si la quantité de ces aliments est excessive, l'estomac, qui est seul chargé de les digérer, ne le fait pas sans fatigue et sans difficulté. L'abus prolongé ne tarde pas à déterminer la dyspepsie, la constipation,