jours bien portant parce qu'il fut sobre.

Si vous saviez, laborieux artisans, combien votre appétit, provoqué par l'exercice, combien la tonicité de votre estomac, dont rien ne déränge les fonctions, et l'heureuse habitude que vous avez contractée de la frugalité, sont préférables aux goûts blasés du riche et du voluptueux, vous ne formeriez jamais le désir de vous asseoir à leur table. Ces hommes que vous croyez si heureux forment un désir bien plus raisonnable, ils ambitionnent votre appétit et vos faciles digestions.

L'ordre dans le repas est la base du régime diététique; gardez-vous de le changer: les mets salés et épicés conviennent mieux au commencement du repas. Le dessert n'est pas à sa place: les fruits tempèrent et rafraîchissent; il faut les manger isolément. La soupe nourrissante ne devrait être mangée que le soir ou le matin, jamais avant les soupes dîners. Privez-vous des entremets sucrés.

Toutes les fois que l'estomac est chargé, que la bouche est pâteuse, que la bile ne coule pas, que des accès d'hypocondrie vous surprennent, que la tête éprouve des vertiges, que des palpitations de cœur se manifestent, n'hésitez pas, employez quelque purgatif. Plus vous tiendrez votre estomac libre, moins vous serez sujets aux maladies.

Le sucre (1) est nourrissant, mucilagineux; il n'est pas dissolvant. L'eau pure et fraîche convient à tous les âges, à toutes les constitutions: "*Bois de l'eau,*

(1) C'est une erreur vulgaire de croire que le sucre est un sel dissolvant; il nourrit, il adoucit. Ainsi un verre d'eau sucrée après les grands repas n'est pas préférable à l'eau pure, qui donne du ton à l'estomac et de là à tout l'organisme. L'eau aide à la digestion, dissout les matières excrémentielles. Les buveurs d'eau mangent beaucoup, digèrent bien, et parviennent à la vieillesse. C'est encore une erreur commune que celle des personnes qui enlèvent au café ses principes amers et aromatiques en y ajoutant une grande quantité de sucre, c'est comme si elles buvaient un verre de sirop.

"disait le célèbre Dubois aux jeunes gens qui le consultaient; *bois de l'eau, te dis-je!*"—Dumoulin, le *Dubois médical* de son temps, s'écriait en mourant: "Je laisse deux grands médecins après moi, *la diète et l'eau.*"

(A suivre.)

Philologie.

I

Explication du redoublement de *mieux* dans A QUI MIEUX MIEUX.

Les phrases dont le verbe est suivi de *à qui* sont elliptiques; la préposition *à* y est l'équivalent de *afin de savoir, afin de décider*, ce qu'on reconnaît facilement en pratiquant la substitution dans les deux citations suivantes:

.....Eh bien! gageons nous deux,
Dit Phébus, sans tant de paroles,
A qui plus tôt aura dégarni les épaules
Du cavalier que nous voyons.

(La Fontaine, VI, 3.)

Hélène adorée vit les peuples et les dieux combattre *à qui* la posséderait.

(P.-L. Courier.)

Quant au redoublement *mieux mieux*, auquel je ne vois aucun analogue ni en espagnol où *à qui mieux mieux* se dit *à cual mejor*, ni en italien, ni en anglais, ni en allemand, voici l'explication qui me semble pouvoir en être donnée:

Autrefois, avec *qui....qui*, mis pour *les uns.....les autres*. et après un simple *qui*, employé comme complément d'un verbe et signifiant compétition, on redoublait les adverbes *plus, ains* (avant) et *mieux*, comme le montrent ces exemples du XIII^e, du XIV^e et du XV^e siècle:

Nos gens se lessèrent chevir de la grant nef en la barge (barque) de cantiers, *qui plus plus, qui mieux mieux*.

(Joinville, 214.)

Et cil des grans nes (nefs) entrèrent es barques, et saillirent hors *qui ains ains, qui mieux mieux*.

(Villehardoin, LXXIX.)

Mais au fort chacun s'assembla:
Qui mieux mieux à la chace alla.

(Emile Deschamps, *le Miroir*.)

Mais cette manière d'exprimer le surperlatif des adverbes après *qui* finit par