

sont digérées et assimilées aisément. On peut les administrer avec des confitures, des œufs brouillés, du lait, du bouillon, des potages. La dose peut varier entre 1 à 10 onces.

Il y a un très grand nombre de préparations, jus de viande, thé de bœuf, extraits de bœuf, etc., qui doivent être rejetées de l'alimentation du phtisique. Ce sont, pour la plupart, des aliments déplorables qui provoquent des troubles digestifs. Il faut faire exception pour les peptones qui sont précieux comme aliments.

Les aliments gras ont une valeur incontestable dans l'alimentation du tuberculeux. Le beurre, le jaune d'œuf, les œufs, le lait, le lard, etc., doivent être recommandés. Ils sont de puissants moyens pour rétablir les pertes.

Parmi les matières grasses l'huile de foie de morue occupe une place des plus importantes. Elle est, en réalité, un excellent aliment gras qui rend les plus grands services dans le traitement de la tuberculose. Quand elle est prise à dose suffisante (4 à 8 onces par jour) et que l'estomac la tolère et digère bien, on constate toujours une amélioration des plus manifestes. Il est utile de prescrire après l'ingestion de l'huile de foie de morue une promenade à pied, car, suivant l'expression de Daremberg, l'huile de foie de morue ne se digère qu'avec les jambes. Mais, si l'huile de foie de morue se digère mal et trouble l'appétit, il vaut mieux la supprimer de l'alimentation, et essayer de la remplacer par l'huile d'olive ou l'huile de faine (2 à 6 cuillerées à soupe chaque matin).

morfond pendant des heures sur un amoroso de Gounod ou de Massenet; à six heures, évanouissement forcé. O musique!... Ajoutez à ces résultats néfastes que, pour être tout à fait "moderne," un musicien ou une musicienne qui se respecte ne doit avoir sur son pupitre que de la musique enragée, à tunnels, excavations, souterrains, qui achève de détraquer complètement un organisme déjà trop débilité!

Je n'insisterai pas sur la nécessité où l'on est, quand on aime la musique, d'aller s'enfermer dans des milieux de culture également favorables aux dièzes et aux microbes, tels que théâtres et salles de concert. Ce qu'on y respire, la chimie nous l'apprend; ce qu'on y entend, les maladies nerveuses le révèlent.

La musique hygiénique — riez tant que vous le voudrez — c'est le tambour. J'ai connu un peintre d'un grand talent, M. Kausmann, qui remettait ses nerfs en place par des exercices sur