

en grande quantité : encore moins devront-ils former le fond du repas.

« Il est des aliments généralement sains, mais que, par une disposition particulière de l'estomac, certains individus digèrent difficilement. Ces aliments devront comme de raison, être évités par eux. Chacun doit, à cet égard, étudier son estomac.

« Il faut en temps de cholera, manger moins à la fois qu'à l'ordinaire, sauf à faire un repas de plus, mais toujours léger.

« Les boissons exigent la plus grande attention. Toute boisson froide prise quand on a chaud est dangereuse. Il ne faut se désaltérer que lorsqu'on a cessé de transpirer, c'est-à-dire qu'il ne faut pas boire froid lorsqu'on est en sueur. Les suites de cet abus sont d'autant plus funestes, que la boisson est plus froide et qu'on a plus chaud. L'eau devra être claire; l'eau filtrée est préférable à toute autre. Il faut l'aguiser avec très-peu de vinaigre ou d'eau-de-vie. Lorsqu'on veut la boire pure, (deux cuillerées à bouche d'eau-de-vie ou une cuillerée à bouche de vinaigre pour une pinte d'eau), surtout si la saison est chaude, et qu'on soit obligé de se livrer à un travail corporel qui, en excitant la transpiration, provoque la soif et offre par conséquent de boire souvent. Il faut alors boire un peu à la fois. L'eau rougie, c'est-à-dire l'eau à laquelle on aura ajouté un peu de bon vin, convient également. Enfin on peut faire avec succès usage d'une eau légèrement aromatisée avec une infusion stimulante, comme par exemple avec une infusion de menthe poivrée ou de camomille (une pincée de menthe ou six têtes de camomille pour une chopine d'eau bouillante, à laquelle on ajoutera, après le refroidissement, une chopine d'eau froide.) (1)

---

(1) Cette précaution d'ajouter de l'eau qui n'a pas bouilli est nécessaire, parce que l'ébullition, en privant l'eau de l'air qu'elle contenait, la rend moins facile à être digérée.