

La mastication et l'insalivation jouent aussi un grand rôle dans la digestion des aliments. On a beau prendre toutes les autres précautions, si la mastication et l'insalivation font défaut, la digestion sera laborieuse.

A ce sujet il faut savoir que ce sont les aliments végétaux qui ont surtout besoin d'être mastiqués et insalivés, car ce sont eux qui ont besoin d'une première digestion par les ferments salivaires.

La distraction pendant les repas est aussi un excellent adjuvant à la digestion. La gaieté est un des meilleurs condiments. Donc, pas de lecture, pas de conversation d'affaire à table. Enfin, les vêtements doivent être amples afin de n'apporter aucune gêne au libre fonctionnement de l'estomac. Le corset est sans doute responsable d'un très grand nombre de dyspepsies féminines.

Après le repas, il y a aussi quelques moyens adjuvants à une bonne digestion, ce sont ou le repos ou l'exercice.

Quelques nerveux, neurasthéniques, gastralgiques se trouvent bien d'un repos de 15 à 30 minutes après le repas principal. Tous doivent s'interdire la lecture et un travail intellectuel immédiatement après les repas.

La plupart se trouvent mieux d'une promenade au grand air.

Une simple promenade en voiture suffit à stimuler les fonctions digestives chez ceux qui ne peuvent marcher. Au contraire, le séjour dans l'air confiné, affecte défavorablement le système nerveux et la digestion.

*Le tabac* sera interdit aux neurasthéniques.

*Les excès vénériens* usent le système nerveux et sont des facteurs de l'affaiblissement du pouvoir digestif.

*Les lotions froides*, le matin, tonifient le système nerveux déséquilibré des dyspeptiques nerveux.

La dyspepsie nerveuse, en persistant, peut conduire au type suivant, à la dyspepsie hyposthénique.

*Résumé schématique.*

Dyspepsie nerveuse. . . . .	{	Alimentation :
		Légère,
		Simple,
		Modérée,
		Non stimulante,
		Non irritante.