

la table. En effet, l'hygiène place la gastronomie au premier rang parmi les ennemis les plus cruels et les plus implacables de notre existence. Le mot "la table tue plus de monde que la guerre" exprime une réalité très certaine. Aussi le médecin constate-t-il tous les jours que l'estomac est le laboratoire de l'apoplexie, de la goutte, des affections du foie, des reins etc. Et la dyspepsie n'est-elle pas l'apanage du gastronome ? Nous ne pourrions trouver d'expression plus heureuse que de dire : les plaisirs de la table entraînent l'usure rapide de l'organisme, comme les abus que l'on fait d'une machine ruinent sûrement son mécanisme, et lui enlèvent toute sa valeur. La gourmandise est donc funeste à la santé. L'hygiène nous dit de manger modérément. Elle nous répète sans cesse : "il faut manger pour vivre, et non vivre pour manger. Cet aphorisme exprime une vérité autant hygiénique que morale.

IL Y A DEUX APPÉTITS.—Il y a deux appétits chez l'homme : l'un réel, qui règle, à la façon d'un balancier, les besoins de la nutrition de l'organisme ; l'autre, factice, illégitime, qui demande à être contenté. Ce sont l'appétit de l'estomac et l'appétit du palais. Il importe de bien établir une distinction de ces deux appétits.

L'APPÉTIT DE L'ESTOMAC, LA FAIM ET LA FRINGALE.—Notre système est soumis à un travail physique, mécanique ou intellectuel constant, qui entraîne l'usure incessante de la vitalité même. Cette déperdition conduirait à l'anémie, à la mort, si nous n'avions en nous ce que Brillat-Savarin appelle "la sonnette d'alarme," l'appétit de l'estomac, ce désir de manger. Les animaux obéissent à l'appétit de l'estomac : l'instinct leur tient

lieu de sagesse, et leur appétit va s'éteindre dans une satisfaction modérée. Mais l'homme confond facilement l'appétit de l'estomac avec l'appétit du palais. Erreur grave qui exerce une influence des plus funestes sur la santé. On dit que la distinction est difficile. Sans doute on ne la reconnaît pas facilement quand une fois on l'a perdue. Aussi, il est certainement plus digne de rester sobre volontairement que d'y être forcé par la déchéance de la santé. Pour enseigner plus sûrement la route qui conduit à la sobriété, nous ne croyons rien de mieux que de résumer les préceptes suivants que nous empruntons au Jésuite hollandais Lessius, et qui conviennent à tout le monde : "1. Pouvoir, au sortir de la table, se livrer sans fatigue aux exercices intellectuels ; 2. ne sentir nulle langueur corporelle pendant la digestion ; 3. passer, par une transition ménagée, de la vie ordinaire à la vie sobre ; 4. adapter la formule du régime sobre aux diversités des conditions d'âge, de sexe, d'habitudes, etc. ; 5. n'user que des aliments sains ; 6. ne varier que très peu les mets, et se servir avec discrétion de condiments ; 7. ne pas prendre l'envie de manger pour mesure de son appétit.

Ce code de la sobriété est sage, à chacun de le mettre en pratique.

L'appétit constitue un désir de manger ; la faim exprime un besoin ; la fringale n'est que la faim poussée à son plus haut degré. L'appétit se fait sentir aussitôt que la digestion du dernier repas est terminée ; retardons-nous alors de prendre des aliments, ce besoin devient impérieux, c'est la faim. La fringale est une faim vive et subite, mais accidentelle ; elle est le symptôme de vers intestinaux, le résultat de quelques médicaments ou l'exagération malade de la sensibilité