

Je leur donne toujours par écrit les recommandations suivantes :

1° Prendre l'habitude de se présenter à la garde-robe tous les jours à la même heure, de préférence le matin après le déjeuner.

2° Boire beaucoup d'eau, froide ou chaude (au goût de la malade), le matin à jeun, entre les repas, et le soir avant de se mettre au lit.

3° Ne prendre que deux repas de viande par jour, et manger le plus de légumes possible : petits pois verts, haricots verts, céleri, oseille, carottes, navets, etc. Les légumes secs tels que les pois, etc., doivent être mangés en purée.

4° Manger beaucoup de fruits crus ou cuits, tels que les pommes, poires, pêches, prunes, pruneaux, etc.

5° Prendre un peu d'exercice au dehors. Je conseille la marche, la bicyclette, l'équitation, etc.

6° Prendre le soir au coucher ou le matin au lever, une pilule quelconque, soit Podophyllin, Scammonée, etc., ou bien une eau minérale laxative.

Je prescris de préférence l'huile de ricin, une cuillerée à thé le matin à jeun, en capsules, ou autrement, si le malade peut en prendre sans malaise.

L'habitude de se présenter régulièrement à la garde-robe le matin à la même heure a une influence heureuse sur les intestins, après le déjeuner, surtout à cause du coup de fouet que les aliments ont pu donner au péristaltisme intestinal. Les liquides sont absolument nécessaires pour assurer un bon état de l'intestin. Je les conseille entre les repas parce que les malades ont déjà l'habitude de boire aux repas et qu'il ne serait pas prudent de leur recommander de boire beaucoup plus en mangeant. Deux repas de viande par jour sont suffisants pour tout le monde. Je défends les viandes à digestion difficile telles que boudins, saucisses et autres articles de charcuterie. Je recommande les poissons, les huîtres, en faisant exception pour le homard et peut-être le saumon. Je répète que les légumes ont une influence très marquée sur l'intestin. Nous avons ici au pays les petits pois verts, les haricots verts, la carotte, le navet,