

La cure de raisin est utilisée depuis longtemps pour le traitement de la constipation habituelle, de la congestion hépatique, de la goutte, de la gravelle, de certaines dermatoses et des manifestations de l'arthritisme en général, enfin du mal de Bright (absence presque absolu de chlorure de sodium sans les fruits).

Les fraises contiennent beaucoup de fer. Avis aux anémiques.

\* \* \*

Le pain joue un rôle capital dans notre alimentation. Ne pas oublier que le pain séjourne longtemps dans l'estomac, et y facilite des fermentations anormales. Tous les dyspeptiques qui fermentent accusent du pyrosis, des aigreurs à la suite de l'ingestion de pain. Suivant Armand Gautier, le pain, comme la viande, acidifie le sang, de sorte que chez les arthritiques, il doit être rationné au même titre que la viande, et remplacé en partie par la pomme de terre.

On doit aussi rationner le pain dans les cas de fermentation et de dilatation de l'estomac, et le supprimer dans les cas d'hyperpepsie.

Le pain chaud est particulièrement indigeste. Le pain très cuit et rassis est le meilleur. La croûte est préférable à la mie; elle est d'ailleurs plus riche en matériaux nutritifs.

Le seul avantage du pain complet, si vanté dans ces dernières années, est d'être laxatif.

Les pâtisseries et les sucreries (bonbons, confitures) ne conviennent pas aux dyspeptiques, quels qu'ils soient: elles sont surtout nuisibles chez les hyperchlorhydriques et dans tous les cas où existent des fermentations anormales. Le miel est utilisé pour ses propriétés laxatives.

Si chez les dyspeptiques "*vrais*", le sucre en nature et les diverses sucreries doivent être proscrits, on peut autoriser le sucre chez les nerveux très amaigris qui n'ont de dyspeptique que l'apparence.

Chez les fébricitants auxquels est imposée une alimentation strictement liquide, le sucre est une ressource précieuse (sirop, limonade.)

\* \* \*

En fait de *brevages*, ne pas oublier que le chocolat est souvent mal digéré en raison de la grande quantité de substance grasse (environ 50 pour 100) qu'il contient.

La plupart des eaux minérales ne conviennent pas aux dyspeptiques, à raison de l'acide carbonique que contiennent ces eaux minérales, et qui distend l'estomac.

Pour résumer ce qui a trait aux boissons, disons que la meilleure et la plus simple des boissons est l'eau, mais autant que possible, elle ne doit