

rôtissage, en effet, développe la saveur et l'arôme des viandes, sans compter qu'il tue les germes déposés sur les aliments. La cuisson a sur les aliments végétaux aussi l'avantage de briser leur enveloppe et de faire subir à l'amidon des transformations favorables à la digestion.

Les aliments doivent, dans la dyspepsie nerveuse, être présentés modérément chauds, car dans cet état, en général, ils sont plus digestibles et calment les nerfs de l'estomac. D'ailleurs, la chaleur facilite l'émulsion et la digestion des corps gras. Les dyspeptiques doivent éviter de prendre des aliments à température extrême. Ils éviteront donc avec soin les boissons glacées. Au contraire, une tasse d'infusion chaude à la fin du repas sera d'un grand aide à la digestion.

Les aliments gras seront réduits au minimum, car ils ont une action inhibitrice sur la sécrétion du suc gastrique, et ensuite dans leur fermentation ils développent des acides gras qui sont irritants pour des parois stomacales déjà irritables. Les dyspeptiques doivent éviter les aliments fermentescibles, car les produits de fermentation sont toujours plus ou moins irritants ; ainsi pas de fromages avancés, des viandes et des poissons de conserve, des pois ou des fèves en trop grande quantité, des sauces grasses, des salades composées, du chou, etc.

La quantité des aliments doit être modérée afin de ne pas provoquer une sensibilité toujours prête à déclancher. Une bonne règle à imposer à ces dyspeptiques, et à tous les dyspeptiques en général, c'est de "rester toujours sur leur appétit". Satisfaire son appétit c'est presque toujours manger trop.

Le régime alimentaire sera aidé par l'observation d'autres prescriptions hygiéniques qui ont beaucoup d'importance.

Ainsi, la régularité et la distribution des repas sont d'importance majeure. L'intervalle entre les repas est basé sur la connaissance que nous avons du séjour plus ou moins long des aliments dans l'estomac. On ne peut compter avec intervalle plus court que 5 heures entre deux repas ordinaires. Vouloir faire faire à l'estomac deux digestions l'une sur l'autre est le meilleur moyen de devenir, et par conséquent, de demeurer dyspeptique, Et même, on ne doit pas immédiatement après une digestion finie en imposer une nouvelle à l'estomac, qui, comme tous les organes, a besoin d'un peu de repos pour récupérer ses forces.