

L'albumine crue pèse sur l'estomac ; cuit, le blanc est facile à digérer. Les œufs frais cuits sont plus doux que les anciens, qui sont réellement échauffants, non seulement parce que les œufs ont la propriété de resserrer, mais aussi à cause de la formation de l'hydrogène sulfuré, qui augmente la chaleur et excite la transpiration.

Le jaune d'œuf est une substance émulsive dans laquelle l'albumine est unie à une huile grasse très douce et à une substance colorante jaune ; le jaune est la partie la plus délicate et la plus nutritive. Il s'amalgame parfaitement avec le blanc et donne des préparations culinaires préférables à celles où chaque partie est cuite séparément.

Les œufs de poule sont les meilleurs. Frais et cuits à la coque, ils se digèrent bien et sont nourrissants.

Le jaune étendu d'eau tiède ou de lait fortement battu constitue le lait de poule, aliment léger, restaurant, agréable, convenable dans les irritations des organes pulmonaires.

Les œufs de poisson ont beaucoup d'analogie avec ceux des oiseaux ; beaucoup néanmoins paraissent ne contenir que le jaune. Ceux que la cuisson ne durcit pas complètement sont purgatifs.

Les œufs de tortue sont un aliment précieux pour les navigateurs dont l'estomac est fatigué par l'usage des viandes salées.

Divers mollusques acéphales ont l'albumine pour base principale : tels sont les escargots, les moules et les huîtres.

Les escargots ont une chair insipide, visqueuse et indigeste : ils sont aussi mauvais comme aliment que comme médicament.

Les huîtres se dissolvent promptement dans l'estomac et se digèrent facilement. L'eau de mer qu'elles contiennent doit être regardée comme un assaisonnement qui en accélère la digestion ; mais c'est une erreur de croire que le lait et le vin

blanc aient sur elles une action dissolvante.

On permet l'usage des huîtres dans la convalescence de plusieurs maladies, et souvent des personnes qui ne peuvent supporter aucun autre aliment s'en trouvent très bien : elles conviennent dans les cas de catarrhes, rhumes, phtisie.

C'est depuis le mois de septembre jusqu'au mois d'avril que les huîtres sont bonnes. En été, elles sont malades, molles, bleuâtres, gorgées d'un suc laiteux, malsaines et insipides.

Les moules ont une chair indigeste dont on doit surtout s'abstenir pendant les mois de mai, juin, juillet, août. Pour éviter toute espèce d'inconvénient pendant les autres mois, on a l'habitude de laisser ces coquillages bien nettoyés une heure dans un seau d'eau contenant deux poignées de sel.

En cas d'accident, administrer l'émétique ; et dès qu'il a produit assez d'effet, faire usage d'acide sulfurique à forte dose, vinaigre, citron. Il paraît que l'éther sulfurique à forte dose, fait promptement cesser les indispositions causées par les moules.

L'ALCOOL.

SON EXTENSION, SES EFFETS.

(Du *Journal des Villes et Campagnes*, de Paris.)

Sans vouloir faire le procès de notre temps, non plus que sa critique, on peut avancer que si les grands buveurs de vin disparaissent, le phylloxéra aidant, les buveurs d'alcool envahissent tout. Or, l'alcool tue le corps comme l'esprit, et l'homme qui en use et en abuse ne peut être un père de famille prévoyant, ni un bon citoyen, ni un soldat courageux. Que sera-t-il donc, "cet être apathique, indifférent, sans initiative et sans énergie, pusillanime, oublieux de ses proches et