

verts) sont bien tolérés ; la laitue l'est également. Les épinards, le chou sont indigestes. On fait cuire les légumes verts à la vapeur, on les passe au tamis, puis on les accomode avec du jus, du bouillon, des jaunes d'œufs, de la crème de lait. Ils se digèrent mieux de cette manière qu'en salade.

(d) *Fruits*.—Les fruits murs (pêches, raisins, prunes, oranges, petites fraises) sont généralement bien tolérés ; on enlèvera avec soin les pépins, les noyaux, les pellicules. Les fruits acides et le melon sont indigestes. Les fruits secs (noix, amandes) se digèrent mal à cause des huiles grasses qu'ils contiennent. Les figues, les bananes sont à conseiller. La cuisson enlève du sucre aux fruits et les rend plus digestibles encore. Les compotes, les confitures trop sucrées sont à interdire. D'une façon générale, le sucre ne convient pas aux malades, pas plus qu'aux enfants d'ailleurs.

(e) *Condiments*.—Le sel est indispensable à l'entretien de la vie, mais il importe de n'en faire usage qu'à doses modérées. Toutes les autres épices sont irritantes pour l'estomac ; on doit autant que possible les mettre de côté. Les sauces sont également difficiles à digérer, à cause de la graisse émulsionnée, des épices, des vins qu'elles renferment.

3° NOTIONS GÉNÉRALES SUR L'ADMINISTRATION DES ALIMENTS.

— Nous ne saurions mieux faire ici que de reproduire les excellents conseils que donne miss Clara S. Weeks dans son *Text-book of Nursing* :

« Renseignez-vous autant que possible sur les goûts du malade, mais ne lui demandez pas à chaque fois ce qu'il aimerait à prendre. Souvent un met inattendu sera accepté, tandis que l'obligation d'y songer d'avance en aurait fait disparaître tout désir. Ne préparez pas les aliments en présence du malade, et si c'est possible ne laissez pas les odeurs de cuisine pénétrer jusqu'à lui. Ne prenez pas vos propres repas dans la chambre ; cela vaut mieux pour le malade et pour vous. Servez les