ceux qui sont dans l'habitude de prendre un ou deux verres de vin à leur dîner, se gardent d'augmenter, mais aussi de discontinuer ; qu'ils continuent, mais que celui qui ne boit que de l'eau, se garde bien de recourir au vin.

7^o Si le boire demande tant de précautions, le "manger" n'en exige pas moins, et de même qu'il y a encore plus de gloutons et de gourmands que d'ivrognes, de même aussi le nombre des victimes est-il plus considérable parmi les gourmands durant le choléra.

Il faut manger, oui, mais modérément ; les légumes sont à éviter, et surtout ceux qui ne sont pas en maturité ; les patates nouvelles sont très dangereuses, de même que les fruits de toutes sortes. J'étais si persuadé de ceci durant le dernier choléra, qu'un jour que ma famille avait reçu en présent un grand panier de superbes gadelles, je l'envoyai jeter dans les lieux secrets. J'aime pourtant les gadelles à l'extravagance, mes enfants me promettaient bien de convertir ces gadelles en gelée, mais ils m'auraient probablement triché de quelques grappes, et le choléra, lui, ne les aurait pas manqués. Les fruits sont donc défendus durant le choléra, de même que les fricandeaux, les viandes hachées, les sauces et les *gravies*, les *boudins*, les *saucisses* et les mets richement apprêtés. Le meilleur régime serait de vivre sur le simple bouilli, et le simple rôti, la soupe et le *beef-stake*.

En somme, il faut éviter tous les excès de table et tout ce qui peut déranger la digestion ;