Usez de l'eau à profusion, car vous ne sauriez en abuser.

Pour la boisson et la cuisine, elle doit être pure. Celle des sources naturelles qui jaillissent du sous-sol, l'est par dessus toute autre ; celle des puits artésiens, puis celle des puits maçonnés est généralement bonne. Filtrez-la si elle n'était pas pure. Ne buvez pas l'eau des rivières, des lacs, des puits ouverts. Celle-ci fourmille de microbes et de corps nuisibles. L'ébullition prolongée tue la plupart des germes ou microbes malfaisants ; — la filtration arrête les matières organiques et beaucoup de corpuscules nuisibles. La congélation ne tue pas les germes et ne purifie pas l'eau. La glace est impure. L'eau des villes doit être filtrée. Paris doit aux eaux plus qu'à l'air chargé de miasmes l'endémicité de la fièvre typhoïde qui y frappe tant d'habitants et notamment les étrangers non acclimatés à ce séjour.

Usez abondamment de l'eau en lotions et bains. Que l'eau vous lave de toute souillure au dedans et au dehors du corps.

Maxime : LA PROPRETÉ EST LA NOURRICE DE LA SANTÉ. L'eau la réalise.

C. DIÉTÉTIQUE.—C'est la réglementation du régime alimentaire.

Le spirituel Molière fait dire à l'intendant d'Harpagon : *il faut manger pour vivre et non pas vivre pour manger.*

Si l'enfant mange quatre et cinq fois par jour, l'adulte ne devrait faire que trois repas. Le matin, à 7-8 heures, le déjeuner : café, lait, chocolat, pain et beurre. Satisfaites l'appétit, mais ne l'éteignez pas. A midi, 1 heure, le dîner : soupe, viande ou poisson avec des légumes cuits ou étuvés, œufs, fromage, pain et beurre ; bière ou un quart de litre de vin pur : vu son extrême rareté, usons des bonnes bières du pays. Que l'eau ne manque pas à table et qu'il en soit bu : elle facilite l'assimilation des nutriments. — Un fruit mûr discrètement consommé peut terminer le repas. Souper à 6-7 heures : un plat de chair ou de poisson avec légumes, ou fromage, œufs, laitages, pain et beurre.

Règles pour les repas : Ne mangez ni trop chaud, ni glacé ;

Mangez et buvez lentement ;

Mastiquez bien pour insaliver ;

Vous commencez ainsi la digestion par la salive et facilitez la besogne de l'estomac qui n'a pas de dents ;

Laissez un reste d'appétit dans le plat ; *sobrius esto*, dit saint