

usons certainement pas assez, ceci pour le plus grand malheur de notre organisme, de notre tube digestif en particulier.

Les éléments qui constituent les fruits sont en effet des plus précieux. On y trouve la lévulose ou sucre de fruits dans la proportion de 4 à 24 pour 100, puis d'abondantes substances minérales, potasse, soude, phosphore, silice, des sels acides: malates, citrates et tartrates. Enfin et surtout les fruits sont riches en vitamines, ces infiniments petits dont l'action sur les échanges organiques est si considérable, et qui font du fruit un véritable aliment vivant.

De l'usage des fruits bénéficie tout d'abord le groupe si vaste des *asthéniques*, qu'il s'agisse d'insuffisants respiratoires, de surmenés du système nerveux, ou de carencés de la nutrition. Tous ils trouvent dans les fruits les sels minéraux et les vitamines dont leur organisme a besoin.

Chey les *dyspeptiques par insuffisance* (hypopeptiques) nous mettons en oeuvre la *cure d'oranges*. L'orange en effet riche en vitamines est douée de propriétés excito-sécrétoires très marquées. Nous conseillons à ces malades de manger une demie ou une orange fraîche le matin à jeûn, et deux heures avant le dîner et le souper. C'est un excellent eupeptique qui ramène l'appétit et facilite singulièrement la digestion.

La cure d'oranges est encore indiquée aux *constipés par atonie*. Laxatif doux et rafraichissant, l'orange agit d'une part en faisant sécréter les glandes intestinales, tandis que la cellulose qu'elle contient favorise par une sorte de balayage la progression des matières.

Une ou deux oranges seront prises le matin au réveil sans préjudice d'ailleurs de celles qui peuvent être adjointes au dessert.

Chez ceux dont l'estomac supporte mal les fruits crus nous usons largement de compotes de pommes, de poires, de pruneaux assaisonnés de jus d'orange.

"De petits pruneaux le soir pour lâcher le ventre....." prescrivait M. Purgon, du temps de Molière. Et cette partie de sa prescription n'était nullement ridicule.

De tous les fruits, les amandes ont une grande valeur alimentaire. Sur 100 grammes de substance, elles apportent à l'organisme 21 grammes d'albumine, 54 grammes de graisse et 17 d'hydrates de carbone. De même que pour les noix, les noisettes et les olives, les dyspeptiques doivent craindre leur usage.

Les fruits doivent être interdits dans les cas de flatulence et de diarrhée. Ils sont utiles chez les dyspeptiques constipés. On utilise les propriétés alcalinisantes, diurétiques et laxatives des fruits. C'est au sucre contenu dans les fruits qu'il faut attribuer les effets diurétiques.