

si ce n'est la mobilité des symptômes et l'état névropathique du sujet. Il y a perturbation des fonctions de l'estomac. Le chimisme stomacal passe par des alternatives d'hypo et d'hyper-chlorhydrie. La motricité est également troublée. Mais ce qui domine, c'est l'irritabilité capricieuse de l'estomac, conséquence de l'éréthisme nerveux général. On déduit facilement de ces considérations que l'indication principale est de soigner l'état nerveux général et de ménager l'irritabilité locale par une *alimentation non irritante, non stimulante, mais simple, modérée et légère.*

*Aliments non irritants.* — Malgré qu'il faille admettre des idiosyncrasies, parfois des caprices paradoxaux et contraires aux règles établies par l'expérience accumulée, il faut admettre aussi qu'il y a des aliments foncièrement faciles à digérer. Le choix doit être basé sur l'expérience et les connaissances que nous avons de l'action chimique et physiologique des aliments. Les aliments sont irritants, ou à cause d'eux-mêmes, ou à cause de la forme sous laquelle on les présente. On conseillera la viande sous forme de filet de bœuf, de côtelettes d'agneau, de mouton, de gigot d'agneau, de volaille, de pigeon, de jambon dégraissé et finement divisé. Au contraire, on déconseillera toutes les viandes de conserve, les viandes marinées, faisandées, le porc, la volaille trop grasse comme l'oie, la charcuterie, les viandes fumées et salées, exception faite pour le jambon.

On permettra le poisson frais maigre, mais on défendra la chair lourde du saumon, du maquereau, du hareng, de l'anguille, de la sardine, du homard.

Les œufs sont d'excellents aliments azotés et gras, non irritants, non stimulants, mais ils ne doivent pas être présentés trop cuits ou cuits dans un corps gras. Il faudra éviter les crudités, les acides, les sauces piquantes. Le vinaigre comme assaisonnement sera remplacé par le jus de citron. Le vin acide sera interdit, à plus forte raison l'alcool.

La forme sous laquelle on présente les aliments influe beaucoup sur leur apparence et leur digestibilité. Il faut s'occuper de la forme culinaire lorsqu'il s'agit de dyspeptiques nerveux et de convalescents. Un aliment qui plaît à la vue, à l'odorat et au goût est un aliment à moitié digéré. Les viandes gagnent beaucoup en digestibilité à être présentées grillées, braisées, ou rôties. Le