

Cette troisième transformation se nomme *chylification* ; c'est la *digestion intestinale*.

Après ces trois actes, la mastication, le travail de la digestion est terminé.

Le chyle est destiné à se mêler au sang, et à réparer les pertes que ce liquide subit en nourrissant le corps.

Les matières qui ont résisté au triple travail de désagrégation et de transformation dont nous venons de parler, constituent un résidu qui n'est plus d'aucune utilité ; il est poussé en avant dans le *gros intestin*, d'où il est expulsé.

Chez l'homme, qui se nourrit à la fois de substances animales, végétales et minérales, qui est *omnivore*, les intestins ont une longueur d'environ sept fois celle du corps.

Chez le lion, qui est essentiellement *carnivore*, l'intestin n'a que trois fois la longueur du corps.

L'homme sobre est bien portant ; il supporte facilement les privations ; il résiste bien aux fatigues.

Il y a des enfants qui éprouvent de la répugnance pour certains mets ; il faut savoir surmonter cette aversion, et manger de tous les aliments que la nature met à notre disposition.

Dans les pays froids l'homme a besoin d'une nourriture plus abondante et plus substantielle ; dans l'Amérique septentrionale, dans le Canada, l'ouvrier consomme plusieurs livres de viande par jour.

Dans les contrées chaudes, la nourriture est plutôt végétale ; une poignée de riz suffit à l'Indou pour toute la journée.

Quand on change de climat, il faut modifier sa manière de vivre ; nos soldats qui vont aux colonies en Algérie, en Cochinchine, au Tonkin,

L'abdomen est protégé sur les côtés et sur le devant par des muscles plats qui s'entrecroisent, et forment ainsi une enveloppe élastique et solide. Cependant ils ne sauraient résister à des chocs violents.

Parfois, à la suite de grands efforts, d'une chute, de jeux imprudents, l'enveloppe protectrice de l'abdomen se fend, et de petites portions de l'intestin font saillie sous la peau ; ce sont des *hernies*.

Cette infirmité est le plus souvent incurable ; elle peut amener des complications très graves, capables de déterminer la mort.

Enfants, évitez les jeux violents. Surtout ne donnez jamais de coups de pied, pas même par manière de plaisanterie ; vous pourriez estropier votre camarade et le rendre infirme pour toute la vie.

L'HEUREUSE COMBINAISON D'UN CLIMAT DÉLICIEUX AVEC UNE BALANCE COMPLAISANTE



Trente livres de gainées dans l'été.

Chez le mouton, qui ne mange que de l'herbe, qui est *herbivore*, la digestion est beaucoup plus laborieuse ; l'intestin a jusqu'à vingt-huit fois la longueur du corps.

COMMENT IL FAUT MANGER

Quand la quantité des aliments que l'on mange est trop considérable, la digestion devient laborieuse, on se sent mal à l'aise.

Il faut se garder de surcharger son estomac, et ne pas lui donner une nouvelle besogne à accomplir avant qu'il n'ait fini la première ; il faut lui permettre de se reposer.

Prenez donc vos repas à des heures régulières ; levez-vous de table avant d'être complètement rassasié. *On ne vit pas de ce que l'on mange, on vit de ce que l'on digère.* On se trompe si l'on croit que la santé dépend de la quantité de nourriture que l'on a prise.

adoptent la coutume du pays. Les Européens qui dans la zone torride ne changent pas de régime, sont exposés à contracter des maladies de l'estomac et des intestins qui souvent sont mortelles.

Les hommes du Midi contractent des maladies de poitrine si, transportés dans le Nord, ils conservent leurs anciennes habitudes.

Pendant les hivers rigoureux nous devons donner la préférence aux aliments gras. Les Esquimaux savourent la graisse de phoque ; les Cosaques ont un goût prononcé pour le suif.

LES ORGANES DE LA DIGESTION

Les différents instruments à l'aide desquels se fait la digestion s'appellent les *organes de la digestion*, leur ensemble constitue l'*appareil digestif*.

Les parties principales de cet appareil sont situées dans l'abdomen, qu'une cloison membraneuse, appelée *diaphragme*, sépare de la poitrine. L'œsophage passe à travers cette membrane.

L'INTEMPÉRANCE

La Mort, reine du monde, assembla, certain jour,

Dans les enfers toute sa cour.

Elle voulait choisir un bon premier ministre

Qui rendit ses Etats encor plus florissants.

Pour remplir cet emploi sinistre,

Du fond du noir Tartare avança à pas lents

La Fièvre, la Goutte et la Guerre.

C'étaient trois sujets excellents ;

Tout l'enfer et toute la terre

Rendaient justice à leurs talents.

La Mort leur fit accueil. La Peste vint ensuite.

On ne pouvait nier qu'elle n'eût du mérite.

Nul n'osait lui rien disputer,

Lorsque d'un médecin arriva la visite,

Et l'on ne sut alors qui devait l'emporter :

La Mort même était en balance.

Mais, les Vices étant venus,

Dès ce moment la Mort n'hésita plus :

Elle choisit l'Intempérance

FLORIAN.