

## REVUE ANALYTIQUE

## CONSEILS A PROPOS DES DYSPEPTIQUES.

(suite)

Le "bouillon" a été successivement prôné et décrié. Il ne faut pas oublier que les matières extractives du bouillon ne sont pas inoffensives pour les personnes qui souffrent de l'insuffisance rénale ou hépatique. Sans aller jusqu'à considérer le bouillon comme une "*solution de poison*", ainsi qu'on le proclamait il y a quelques années, on doit cependant en supprimer l'usage chez les brightiques et les hépatiques.

Le bouillon n'a pas seulement une action tonique, il possède encore la propriété d'exciter la sécrétion du suc gastrique; c'est le type des aliments peptogènes. Il excite non seulement la sécrétion, mais aussi le péristaltisme. Il est par conséquent contre indiqué dans les cas de diarrhée.

En résumé le bouillon est moins un aliment à proprement parler qu'un excitant, utile à ce titre chez les hypopeptiques anorexiques, et un véhicule agréable pour certaines substances, comme les pâtes alimentaires, le riz, le tapioca, les œufs, la viande crue qui ont réellement une valeur nutritive.

\* \* \*

*Légumes.*—

Il est bon de savoir que la laitue et les épinards sont riches en fer (9.39 par 1000 d'oxyde de fer dans la laitue; 5.52 dans les épinards.)

Les légumineuses: haricots, fèves, lentilles, pois, ont une valeur nutritive considérable; les pois contiennent 223 pour 1000 de légumine, les haricots 225 et les lentilles 265. (G. See). Celles-ci constituent, par conséquent, l'élément végétal le plus riche en azote.

La pomme de terre, aliment du pauvre, joue un rôle considérable dans l'alimentation. Ses propriétés nutritives sont très faibles, puisqu'elle ne contient que 20 pour 1000 de substances albuminoïdes et 175 d'hydrates de carbone. Son usage excessif mène à la distension de l'estomac.

Les céréales et les légumineuses contiennent une quantité d'acide phosphorique supérieure à celle que renferme la viande et conviennent par conséquent mieux aux ouvriers de la pensée.

\* \* \*

*Les fruits:* Dans le régime normal de chaque jour, il est un élément que nous avons malheureusement pris pour habitude de laisser un peu trop de côté. Il s'agit des fruits, aliment naturel de l'homme. Nous n'en