

* * *

Ce serait peu de choisir avec soin les aliments et les liquides, si on ne se mettait pas dans les meilleures conditions possibles, pour les utiliser. On a dit avec raison que la gaieté était la sœur de la santé ; elle devrait avoir son couvert à toutes les tables.

Eloignez donc tout sujet de mélancolie et de tristesse ; recherchez les convives aimables et de bonne humeur ; ne rougissez pas de subir l'influence bienfaisante de la société des femmes. Que la gaieté règne en souveraine. — Pas de rire sournois à moitié honteux de lui même ; donnez-moi un robuste octave de notes joyeuses : cela réchauffe comme un cordial !

Surtout, laissez voguer en paix le vaisseau de la chose publique ! — Pas de politique, pendant les repas ; laissez cette besogne à ceux qui y sont condamnés par profession ou par ambition.

On ne vit pas de ce qu'on mange dit un vieil adage, mais de ce qu'on digère. — Il faut donc digérer, et cette nécessité est un niveau qui couche sous sa puissance le pauvre, le berger et le roi !...

Si l'on mange trop précipitamment, si les dents ou les mâchoires, sont en mauvais état, le bol alimentaire ne sera pas suffisamment broyé et imprégné de salive. Arrivant dans l'estomac sous une forme trop grossière, il exigera un surcroît de travail de cet organe. Nombre de dyspepsies n'ont pas d'autre point de départ.

Si la mastication est une condition essentielle pour toute bonne digestion, elle devient encore plus indispensable chez les personnes âgées, dont les mâchoires ne fonctionnent plus avec la régularité et l'ardeur qu'elles avaient dans leur jeunesse.

La digestion, chez les personnes âgées

surtout, s'accompagne parfois d'une certaine envie de dormir : il semble que la nature affaiblie ne peut suffire à la fois au travail de la digestion et à l'excitation des sens,

Si le besoin est trop impérieux, il pourrait y avoir inconvénient à y résister ; mais d'une façon générale, je repousse la sieste : elle énerve beaucoup plus qu'elle ne repose.

Dans les premiers moments de la digestion, il est dangereux de se livrer aux travaux de l'esprit, plus dangereux encore de fêter le petit Cupidon. — Prenez de l'amour ce qu'un homme sobre prend de vin, ne devenez jamais ivrogne.

je vous concède un doigt de cet excellent bordeaux, mais pas deux, mais pas la main tout entière !

* * *

La promenade avant et après les repas est très utile ; c'est l'auxiliaire de toute bonne digestion, et on pourrait dire qu'on digère *généralement* avec ses jambes presque autant qu'avec son estomac. L'exercice doit être gradué, par trop fréquemment répété et alterné avec des repos.

Rappelons, pour mémoire, qu'il existe un programme de gymnastique en chambre ; toutes les personnes qui sont obligées de rester inactives et qui l'ont suivi, en ont ressenti les meilleurs effets.

Le jeu de billard occupe le système musculaire sans pourtant occasionner de fatigue. L'homme qui s'y livre marche, se penche, exécute des mouvements des bras qui se communiquent au tronc, et en même temps son esprit trouve des stimulants. Il imagine des combinaisons, se déride à la vue d'un coup habile ou heureux, anime la conversation par ses saillies, et la digestion se trouve faite.

Lorsque l'estomac est occupé à la di-

l
l
c
r
d

q

al

de

si

tr

de

me

de

na

abl

dar

que

mei

qu'e

long

I.

rée

la m

bien

E

bron

dans

Je

lière

sions

l'exc

on é

modé

tellig

cœur

et au

Cra

veille: