

rée leur réponse. J'étais autorisé à conclure que le Jeûner, qui, sous le rapport de la satisfaction gastronomique, était leur meilleur repas, était, sous le rapport hygiénique, le plus mauvais, puisqu'il était la véritable cause de leur inappétence au dîner, et du dérangement de leur digestion. Dans nos habitudes parisiennes, le déjeuner, non seulement est trop fort, mais il est séparé du dîner par un intervalle insuffisant.

Le déjeuner a lieu ordinairement vers onze heures, dans quelques maisons à midi, à une heure même chez les personnes dont la matinée est consacrée aux exigences des affaires. Le dîner ayant lieu à six heures et demie, l'intervalle entre ce repas et la fin du premier se trouve réduit à six, cinq, et même quatre heures ; et plus le déjeuner a été retardé, plus il a dû être copieux. Il est indispensable que le médecin insiste sur la nécessité d'un temps à peu près fixe entre ces deux repas, et ce temps, chez l'adulte et l'homme fait, ne doit pas être moindre de six à huit heures. Du reste, cet intervalle doit être subordonné à la quantité et à la nature des aliments, il doit être moindre quand les repas sont légers, plus considérable quand ils sont forts.

L'absence d'un intervalle suffisant entre les repas est particulièrement nuisible aux personnes dont la vie est sédentaire, dont les occupations sont intellectuelles, et dont les organes digestifs ne sont pas aidés par un exercice suffisant. Au contraire, l'homme qui se livre chaque jour à des travaux durs, comme le terrassier, le moissonneur, ne peut pas mettre plus de trois à quatre heures entre chaque repas, et encore est-il obligé, surtout s'il est dans la force de l'âge, de les faire copieux.

Les inconvénients qui résultent de l'insuffisance d'intervalle entre les repas, aug-

mentent avec les progrès de l'âge. L'adulte peut et doit manger trois fois le jour ; l'homme fait deux fois ; le vieillard en général ne fait qu'un repas, mais il peut le faire copieux ; il faut seulement qu'il accorde à son estomac devenu paresseux, mais patient, le temps dont il a besoin pour accomplir entièrement l'acte de la digestion.

La plupart des vieillards, parmi ceux qui s'observent, chez qui la raison l'emporte sur le plaisir de manger, et qui pourraient et devraient être leur propre médecin, en ce qui concerne le régime, sont conduits d'eux-mêmes à ne manger qu'une fois à l'heure un peu tardive, pour eux surtout, du dîner ; à peine prennent-ils le matin un potage, une tasse de café au lait, de chocolat ou de thé. Si le vieillard ne doit faire qu'un repas proprement dit l'homme fait deux, l'adulte trois, quatre sont nécessaires dans l'adolescence, cinq dans la seconde enfance, et un nombre presque illimité chez l'enfant à la mamelle.

Dr BOUCHARDAT.

LES ENGELURES

Voici l'hiver arrivé ; de bien gentilles petites mains potelées se gonflent sans pitié, rougissent, bleussent, puis deviennent noires, puis... il se forme des crevasses, et ces mains si douces, si mignonnes auparavant, sont alors presque repoussantes.

Et voilà pourquoi toutes les personnes qui appartiennent à la belle moitié du genre humain, et même celles qui appartiennent à l'autre... la laide, désirent sa-