

invariablement "saignantes," mal cuites ou "crues"; la viande crue devant être réservée pour les cas où il y a diarrhée—remède alors et aliment.

Le lait, le lait surtout, le lait sous toutes les formes; lait sortant du pis aux deux traites du matin et du soir (en prenant garde qu'il n'en résulte pas d'embarras gastrique—ni de l'inappétence pour les autres aliments); potages au lait; crème, beurre, fromages.

Oufs sous toutes formes également. Le lait et les œufs sont des aliments complets.

Le poisson, excellent pour ceux qui l'aiment et le digèrent; et surtout les poissons plats, ou encore le merlan, de préférence au saumon, à la carpe ou à l'anguille, de digestion plus difficile.

Les huîtres, qu'on a considérées comme béchiques, comme favorables au rejet des crachats (probablement par une vue à la Paracelse), et si facilement digérées, en raison de leur sapidité comme aussi de l'eau marine qu'elles renferment et dont l'iode n'est peut-être pas indifférent aux tuberculeux.

Le pain n'est pas si nécessaire; on en mange trop en France: c'est encore un de nos préjugés.

À propos du régime des tuberculeux, laissez-moi vous dire que je viens de voir, revenant d'une station étrangère à la mode, un tuberculeux de grande intelligence et connaissant son mal, que son médecin, Allemand, traitait à peu près exclusivement par l'air et l'alimentation—ce en quoi il n'était point tant fautif; lui refusant même le bénéfice de la révulsion locale—ce en quoi il avait tort. "Mangez, disait ce médecin à ce malade; mangez toutes les quatre heures, et mangez fortement! La nuit, qu'on vous réveille pour manger encore." Prescrire de manger, de fortement manger, est d'un bon naturel; mais encore faut-il qu'on y ait l'estomac—un estomac d'Allemand.

Notez, en effet, que ce sont les Allemands et les Anglais, gens du Nord, grands mangeurs et buveurs peu réservés, qui ont à la fois conseillé les résidences dans les pays froids, la forte alimentation et les substances alcooliques aux tuberculeux. Accoutumés aux basses températures, comme aux grosses victuailles et aux fortes rasades, ils les conseillent aux leurs qui sont et font comme eux: affaire d'habitude et de nationalité. Seulement ce régime à la Pantagruel, conseillé par les médecins anglais et allemands, excellent peut-être pour les estomacs compatriotes, ne le serait pas pour les estomacs méridionaux, espagnols ou havanais, par exemple. Il faut individualiser le traitement et l'hygiène, comme a fait la maladie, qui s'est individualisée, malgré son foud resté spécifique.