

qui forment assez souvent le lit du pauvre, et qui sont généralement moisis et humides, corrompent l'air, en lui dérobant son principe vital, l'oxigène et l'acide carbonique exhalant. Il n'est pas non plus hors de propos de dire, qu'une chandelle pourrait bruler, là où l'air est assez délétère pour causer instantanément la mort en le respirant.

Les observations suivantes, comme ayant rapport aux individus, doivent être respectées comme préceptes qui ont reçu l'entière sanction du temps, et l'autorité de tous les hommes bien informés et expérimentés : de fait on doit les regarder comme des axiômes dont on ne saurait dévier avec impunité particulièrement durant l'existence du choléra.

De vieilles habitudes, même vicieuses quant à la diète, ne doivent pas être subitement et complètement mises de côté. L'ivrogne doit diminuer le nombre et la quantité de ses libations, et y substituer en grande partie, le thé et le café, qui doivent former la nourriture du matin et du soir, avec une rôtie au beurre, à laquelle l'on peut ajouter une petite quantité de viande pour "flatter le goût." Même durant le jour on doit prendre du thé et du café comme breuvage ordinaire. L'un ou l'autre fera disparaître ce "rongement" continué dans les parties vitales, dont le buveur de vieille date est plus ou moins tourmenté, et qui est un des effets de ses libations pernicieuses. Il se guérira de son "désir de boire" en prenant un bol de bon bouillon de bœuf épicé. Ces différents articles stimulent avec douceur sans épuiser ; ils sont, de fait, d'une nature fortifiante, tonique et exhalante. La modération dans le manger est aussi nécessaire que dans le boire.

On doit faire peu de changement dans l'habillement, même dans les chaleurs, et il faut de toute nécessité conserver ses flanelles. Chaque personne devrait porter des bas de laine ou de soie.

La nourriture doit être simple, bien cuite et bien assaisonnée. Des viandes rôties, pas trop cuites, sont préférables, avec un peu de sauce.