

le digestion, nourrissent beaucoup : combinés avec une certaine quantité de viande, ils forment une excellente nourriture. Les végétaux herbacés sont peu nutritifs. Les fruits le sont moins encore : on doit s'en abstenir, lorsqu'ils ne sont pas bien mûrs.

L'eau est le meilleur dissolvant ; celle des fleuves ou des rivières est la plus convenable à l'usage alimentaire.

On peut faire plusieurs repas dans la journée ; mais avant d'en commencer un autre, il faut toujours attendre que la digestion des repas précédents soit faite, et pour cela, quatre heures, au moins, sont nécessaires. Les enfants doivent manger plus souvent que les adultes et les vieillards, parce qu'ils ont besoin de croître tandis que les autres n'ont qu'à réparer les pertes qu'ils ont faites.

Que tout changement d'alimentation ne se fasse que graduellement : des aliments peu sains, mais auxquels l'estomac est habitué sont souvent préférables à une nourriture plus salubre dont on n'a pas l'habitude.

Le vieillard fera plusieurs repas dans la journée, ne fatiguera pas son estomac. Un seul repas par jour expose à de fréquentes indigestions. C'est à la vieillesse que les excès dans les aliments et les liqueurs fortes sont surtout nuisibles.

Celui qui est doué d'une forte constitution n'a pas toujours un bon estomac. Lorsque l'on ne ressent pas des besoins irréguliers qui indiquent une grande sensibilité de l'estomac, ou de l'aversion pour les aliments, ce qui annonce de l'inertie dans cet organe ; lorsque l'on respire facilement, que l'on n'a ni colique, ni horborygmes, on est en état de bien digérer.

L'homme robuste doit prendre des aliments tenaces, qui excitent les organes de la digestion, stimulent et soutiennent l'organisation.

Le régime des personnes robustes doit être très-varié ; sans se livrer à des excès, elles doivent changer fréquemment leur manière de vivre.

La nourriture des sujets faibles, infirmes, valétudinaires, doit être substantielle, légère, prise en petite quantité plusieurs fois le jour. Les végétaux féculents ne leur conviennent pas. Point de substances grasses, visqueuses, pesantes.

La nourriture animale convient dans le nord, et pendant les saisons froides. Les habitants des pays chauds se trouvent mieux des substances végétales : régime mixte dans les climats tempérés.

En hiver, on peut faire usage d'aliments forts, excitants, qui exigent une forte action de l'estomac, de boissons stimulantes. Dans cette saison, les forces digestives ont leur plus grande énergie : l'estomac doit être fortement exercé, afin de pouvoir donner aux autres organes la force

de résister à l'impression du froid : on dort et l'on mange plus que dans les autres saisons. Aussi, à la fin de l'hiver, doit-on se mettre un peu à la diète, car la surabondance du sang à cette époque, dispose aux inflammations pour le printemps.

Le printemps est la saison de la végétation. Le sang, déjà en excès, circule avec plus d'activité. On doit diminuer sa nourriture : user, de préférence, des aliments végétaux, boire moins de vin qu'en hiver, qu'il soit plus léger et mêlé d'eau. Les constitutions sanguines sont les plus exposées aux inflammations à cette époque.

L'été active le système veineux, la sécrétion de la bile. C'est alors que l'on doit faire usage des viandes blanches, de la chair des jeunes animaux, de légumes et de fruits, ne boire que peu de vin mêlé à de l'eau fraîche, user des assaisonnements avec modération. Les aliments compactes, les viandes grasses et visqueuses, les exercices violents sont très nuisibles pendant la grande chaleur. Un usage modéré de fruits et les boissons rafraîchissantes sont de la plus grande utilité.

L'automne est accompagné de changements brusques de température. Aux approches de l'hiver, il faut revenir peu à peu à l'usage des viandes, à une alimentation et aux boissons toniques ; user encore des végétaux, surtout si l'été a été chaud. Que les vêtements soient plus chauds vers la fin de l'automne. Enfin, suivant l'irrégularité des saisons, il faut observer les préceptes précédents. Souvent on est obligé, le même jour, de laisser des habits légers pour en prendre de plus chauds ; que la nourriture soit également appropriée à l'état atmosphérique.

Les personnes d'un tempérament sanguin, bilieux ne doivent user de viandes que modérément. Les végétaux leur conviennent beaucoup mieux. La vie de l'homme sanguin doit être variée, et s'il n'a pas des dispositions marquées pour la pléthore (disposition à devenir trop gras) il peut faire usage de tous les aliments et de toutes les boissons.

Celui chez qui le sang surabonde, doit prendre des aliments peu nourrissants, des boissons rafraîchissantes : qu'il s'abstienne de vin pur, de liqueurs, de café ; les viandes blanches, les herbes potagères, les fruits doivent faire la base de son régime. Si l'on est pléthorique, il faut éviter les aliments succulents, gras, huileux, assaisonnés : ne boire que peu de vin, ou mêlé à beaucoup d'eau.

Le sujet nerveux s'abstiendra d'aliments visqueux, de légumes farineux de pâtes non fermentées, de mets d'une digestion difficile, d'assaisonnements excitants : qu'il mange du pain bien levé, bien cuit, des viandes blan-

ches, gélatineuses, telle que le veau, l'agneau, la poule, le poulet, des herbes, des fruits, qu'il boive un vin léger, de la petite bière ou un cidre bien préparé, peu chargé, point de viandes noires, bœuf, pigeon, gibier, etc., pas de poissons de mer, de coquillages surtout, pas de viandes salées, fumées, etc.

Les lymphatiques ne doivent pas beaucoup se nourrir de végétaux ; les plantes réputées antiscorbutiques, diurétiques, leur conviennent : point d'aliments gras, visqueux ou provenant des jeunes animaux, pas de poisson ; pas de farineux, de légumes féculents ; qu'ils mangent des viandes riches en fibrine ; du bœuf, du mouton, du gibier, etc. ; qu'ils usent, sans excès, de vin généreux, de liqueurs spiritueuses et d'assaisonnements.

Peu de viandes aux enfants et aux jeunes gens ; les légumes, les racines, les herbes, les fruits leur conviennent ; un vin léger, trempé, mais peu de boissons spiritueuses. A mesure que la vie s'avance, il faut une nourriture plus tonique, plus réparatrice.

Dans la vieillesse, éviter les liqueurs fortes, les épices, l'abus de la table, manger peu surtout le soir : peu de viandes noires, pain bien cuit, végétaux nourrissant, vin vieux et généreux pris modérément ; point d'aliments gras, farineux, pesants.

L'éducation que l'on donne aux femmes les fait différer presque entièrement de l'homme. D'une constitution plus faible, plus irritable, elles ont toujours à craindre les maladies nerveuses. Leur régime se rapproche de celui de la jeunesse. Point d'aliments difficiles à digérer, pas de stimulants, d'épices, de café, de liqueurs, mais des viandes blanches, des végétaux, etc.

La femme qui mène une vie active, dont le physique et le moral se rapprochent de l'homme, doit suivre le régime qui a été indiqué pour celui-ci, sauf les précautions qu'exigent les différents états qui sont particuliers à son sexe. La vieillesse est plus hâtive chez les femmes, mais les progrès en sont plus lents.

Cuisine.

Mayonnaise.—Mettez un jaune d'œuf cru dans une petite terrine, avec un peu de sel et quelques gouttes de jus de citron ; remuez continuellement pendant que vous y versez deux cuillérées d'huile d'olive ; ajoutez un peu de vinaigre à mesure que votre sauce s'épaissit et versez avec le poisson ou la volaille.

Lièvre en civet.—Après avoir dépouillé le lièvre, recueillez-en le sang, coupez le lièvre en morceaux ; faites-le passer dans du beurre chaud, avec